

Γιατί τα Goji Berry δεν πρέπει να λείπουν από το



Η

καλλιέργεια του μαγικού αυτού καρπού Goji Berry ξεκίνησε με δειλά βήματα και στην Ελλάδα.

Πρόκειται για πολυετή φυτά με ποικίλα είδη καρπών, που μοιάζουν με μούρα και είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι. Για το λόγο αυτό η συλλογή τους γίνεται πάντοτε με ειδικά υφάσματα.

Τα Goji Berries τα βρίσκει κανείς φρέσκα μονάχα στον τόπο παραγωγής τους. Γενικότερα, υπάρχουν στο εμπόριο σε αποξηραμένη μορφή και η τιμή τους υπολογίζεται περίπου στα 14 ευρώ το κιλό. Η γεύση τους είναι σχετικά ουδέτερη. Οπτικά, αλλά και γευστικά θυμίζει σταφίδα όμως σίγουρα διαφέρει κατά πολύ από αυτήν.

Η ιδιαιτερότητα του καρπού, που το έχει κάνει και παγκοσμίως γνωστό, βρίσκεται στην περιεκτικότητά του σε μονοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες. Τέσσερις από αυτούς εκτιμάται πως δεν υπάρχουν σε άλλες τροφές και το καθιστούν μοναδικό και ξεχωριστό. Πρακτικά, το γεγονός αυτό ωφελεί την υγεία με πολλούς τρόπους:

- Αυξάνει το μεταβολισμό
- Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό

- Αντιγηραντικές ιδιότητες και υπόφυση αυξητικής ορμόνης

Ποιες είναι οι ευεργετικές ιδιότητες του καρπού για την ανθρώπινη υγεία και ευεξία

- Βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος και το εμπλουτίζει με θρεπτικά συστατικά.
- Βελτιώνει την όραση.
- Αναζωογονεί τον οργανισμό και τον γεμίζει ενέργεια ακόμα και όταν υποφέρει από άγχος.
- Αντιγηραντικές ιδιότητες και ενίσχυση μακροζωίας.
- Είναι πλούσια πηγή βήτα-Καροτίνης, βιταμίνης C (περισσότερη κατά 500 φορές από τα πορτοκάλια) , βιταμίνης B1, B2και B6, αντιοξειδωτικών και αμινοξέων.
- Περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, ίνες και λιπαρά, σε ποσότητα που καλύπτουν τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού.
- Έχει περισσότερο σίδηρο από ότι το σπανάκι.
- Περιέχει βιταμίνη E.
- Συμβάλλει στην σεξουαλική δραστηριότητα.
- Δρα κατά των μικροβίων και των μυκήτων.

Με ποιον τρόπο μπορείς να τον εντάξεις στη διατροφή σου

Το μούρο της ευτυχίας καταναλώνεται ως αποξηραμένος καρπός, που μπορεί να συνδυαστεί με σαλάτες, άλλους ξηρούς καρπούς, σε γλυκά ή με γιαούρτι και βρώμη για ένα θρεπτικό πρωινό. Στην Κίνα χρησιμοποιούνται τα φύλλα του και ο φλοιός της ρίζας, προκειμένου να παρασκευασθεί το τσάι του, ενώ σημαντικότερης θρεπτικής και βιολογικής αξίας είναι ο χυμός του. Ενδεικτικά, ο χυμός του Goji Berry αποτρέπει τις ταχυπαλμίες, έχει αντικαρκινικές ιδιότητες και ανακουφίζει εγκύους από τη ναυτία.

Πηγές:Layout -yahoo.com