

Bacche di goji



E' un po' che sento parlare di bacche di Goji, di moda anche tra i Vip, qualcuno dice che siano quasi miracolose, oggi voglio capire cosa sono!

L'albero di Goji è un arbusto proveniente dalla Mongolia e fa parte della famiglia delle solanacee, la stessa di melanzane, pomodori, patate, peperoncino e peperoni.

In Cina queste bacche sono conosciute da più di 2000 anni e oltre ad essere ritenute un alimento molto buono anche un rimedio naturale che aiuta a mantenere l'organismo in buono stato di salute, tanto da meritarse il nome di "frutto della longevità". Infatti sia il popolo cinese che mongolo risultano essere le popolazioni più longeve e anche le meno soggette a malattie cardiovascolari e tumori, questo grazie anche alla loro dieta ricca di questo frutto.

Queste bacche, infatti, sono ricchissime di sostanze nutrienti quali vitamine C ed E e minerali.

Le vitamine del gruppo C ed E proteggono dai radicali liberi e dallo stress ossidativo (funzione anti-age). Il rame, il ferro, il fosforo e il manganese aiutano a regolare il metabolismo energetico.

Grazie alla potente concentrazione di potassio e magnesio aiutano ad aumentare la resistenza muscolare.

La combinazione vincente di zinco e cromo attiva il metabolismo dei macronutrienti offrendo un valido aiuto nelle diete.

In una singola bacca sono racchiusi tutti i principali macro e micronutrienti: carboidrati (efficaci come rinforzo e sostegno del sistema immunitario), proteine, lipidi (tra cui Omega 3 e Omega 6) e Germanio, un potente antiossidante utile per proteggere l'organismo in caso di radiazioni e coadiuvante per artrite reumatoide, ipertensione ed allergie.

Esistono diversi tipi di qualità di Goji, ma stando a recenti scoperte scientifiche la qualità "Xing Dal" risulterebbe essere la migliore per quantità di principi attivi e per composizione qualitativa. Questa qualità è lavorata artigianalmente e ciò permette di mantenere la vitalità del frutto e il valore assoluto dei suoi componenti.

Presente ad un'altitudine di 1500 metri, su un terreno non contaminato, il Goji "Xing Dal" viene essiccato naturalmente al sole, setacciato senza l'intervento di macchine e trattato con tecniche naturali in grado di mantenere e proteggere il raccolto dalla contaminazione degli insetti; questi processi naturali lo rendono un ottimo antiossidante, più di quanto possa esserlo il lampone nero o il cioccolato fondente.

Secondo la scala del grado di capacità antiossidante (tasso Orac), infatti, le bacche di Goji rappresentano il grado più elevato, 25300 contro i 7700 del lampone nero e 13120 del cioccolato fondente, alimenti noti per le loro proprietà antiossidative.

La loro assunzione viene consigliata come integrazione ad uno stile di vita sano ad adulti, bambini, anziani, sportivi, vegani e – grazie al loro basso indice

glicemico – a chi ha bisogno di tenere sotto controllo il proprio peso corporeo.

Possono essere assunte da chiunque, da chi soffre di pallore, affaticamento visivo, gravidanza, menopausa, disturbi associati allo stress, sbalzi di umore e come integrazione ad un regime alimentare controllato. Il suo utilizzo è sconsigliato solo in casi di terapie con anticoagulanti o a chi soffre di allergia al pomodoro.

Aiutano rinforzare il sistema immunitario, a disintossicare il fegato, a migliorare la resistenza muscolare, a sostenere l'organismo durante i periodi di forte stress e a supportare l'idratazione e l'elasticità della pelle.

Moltissimi studi hanno dimostrato che grazie alla disponibilità dei nutrienti forniti, queste bacche selvatiche offrono un valido sostegno nella regolazione e rigenerazione dei processi metabolici, delle risposte immunitarie e delle attività neurologiche.

Tratto da:

http://www.huffingtonpost.it/valentina-venanzi/tutta-la-verita-sulle-bacche-di-goji_b_3900677.html