

JAGODY GOJI - FONTANNY MŁODOŚCI

Niewiele jest rzeczy, które mogą równać się ze słodyczą zerwanej właśnie z krzaczka maliny czy truskawki albo ze smakiem dojrzałych winogron. Owoce to jednak coś znacznie więcej, niż tylko pyszny smak. Ich bogactwo w witaminy A i C, kwas foliowy i inne składniki odżywcze pomagają zapobiegać chorobom i zawałom serca, pewnym typom nowotworów, utracie wzroku, a także wspomagają kontrolę ciśnienie krwi i regulację poziomu cholesterolu. Żadne suplementy diety powszechnie dostępne nie dostarczą organizmowi tego, co dojrzewające w słońcu owoce. Jedynie kombinacja witamin, błonnika, minerałów i przeciwutleniaczy właściwa owocom najskuteczniej chroni nasze zdrowie.

W pierwszym komentarzu tego roku w naszym radiowym cyklu ZDROWO I STYLOWO mówiłam o najzdrowszym warzywie świata jakim jest rukiew wodna. A jaki jest najzdrowszy owoc świata? Naukowcy i dietetycy wymieniają kilka, ale na samym szczycie plasują się - jagody goji, a później jabłka, banany, ananasy, grapefruity, maliny, truskawki, kiwi, winogrona i pomarańcze.

Jagody goji, zwane także wilczymi jagodami, pochodzą z tybetańskich Himalajów i Mongolii. Choć w Azji jagody goji spożywane są od tysiącleci, w krajach Zachodu pojawiły się całkiem niedawno. Aż trudno uwierzyć, że w tych skromnie wyglądających jagódkach kryje się największa zawartość składników odżywczych spośród wszystkich owoców świata.

Dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy owoce te zyskały sobie przydomek "fontanny młodości". Jagody goji są nie tylko źródłem wszystkich najważniejszych aminokwasów, ale także zawierają więcej białka i karotenoidów niż jakikolwiek inny owoc.

Wilcze jagody obfitują także w witaminę C, żelazo, błonnik i minerały. Pośród wielu udowodnionych naukowo właściwości medycznych tego najzdrowszego na świecie owocu należy wymienić ważną rolę w redukcji rozwoju komórek rakowych żołądka, płuc i sutka. Ponadto te azjatyckie jagody zapobiegają zawrotom głowy, mają właściwości antyseptyczne, a nawet wspierają walkę z otyłością. Od wieków Chińczycy stosują jagody goji, aby zachować jak najdłużej młodość i zdrowie, a ponadto są dla nich zarówno pożywieniem jak i rośliną leczniczą.

Z owocami goji wiąże się jedna z chińskich legend. Według niej, w okresie panowania dynastii Tang, w pobliżu świątyni buddyjskiej została wykopana studnia. Ściany budynku były porośnięte pnączami kolcowoju czyli jagód goji. Mnisi, którzy korzystali z tego źródła wody, cieszyli się dobrym zdrowiem i samopoczuciem. Uznali, że zdrowy i młody wygląd zawdzięczają dojrzałym owocom, które zwykły wpadać do studni. Jest to najbardziej znana legenda dotycząca jagód goji,

Można uprawiać kolcowój na własny użytek, aby móc korzystać z dobroczynnych właściwości jego owoców. Roślina charakteryzuje się wysoką odpornością na skrajne warunki pogodowe. Bardzo szybko wschodzi i osiąga wysokość do dwóch metrów. Nie ma dużych wymagań glebowych. Niemniej jednak pierwsze jagody mogą pojawić się dopiero po trzech latach od wysiewu, stąd też zwykle najlepszą opcją

jest kupienie suszonych owoców. Są podłużne, mają czerwony kolor i są bardzo dekoracyjne. Można spożywać je jako przekąskę, albo wykorzystać jako dodatek do sałatek owocowych, jogurtów, płatków czy też lodów i ciast. Bez problemu zastępują rodzynki. Jagody goji mają bogaty smak, przypominający żurawinę, z delikatną nutą herbaty i wiśni. Można przygotować z nich pyszne soki i napoje, idealne na śniadanie. Bardzo dobrze sprawdzają się również w przygotowaniu wypieków, między innymi drożdżówki.

Suszone owoce można kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub w sklepach chińskich na terenie Kanady. Jednak trzeba uważać, bo nie wszystkie jagody goji są warte kupna.

Należy wybierać, te ze sprawdzonych źródeł, suszone na słońcu i pozyskane z ekologicznych upraw, ponieważ owoce z innych upraw mogą być potencjalnym źródłem zanieczyszczeń (w tym pestycydów) jak również mogą mieć mniejsze wartości odżywcze.

Alternatywą dla suszonych owoców są soki i suplementy diety w formie kapsułek. Jeśli kupujemy sok z jagód goji, powinniśmy pamiętać, żeby wybrać naturalny, czyli bez konserwantów, barwników, bez dodatku cukru i środków słodzących. Optymalne spożycie jagód goji dla osoby dorosłej to nie więcej niż 50 g. dziennie, dla dzieci nie więcej niż 25 g. Nie zaleca się przekraczać tej ilości, zgodnie z powiedzeniem, że co za dużo, to niezdrowo. Ponadto osoby zażywające leki na rozrzedzenie krwi powinny ich unikać. Diabetycy oraz osoby cierpiące na nadciśnienie powinni skonsultować się z lekarzem. Nie chodzi tu o to iż jagody goji są szkodliwe, ale mogą one potęgować działanie zażywanych leków czyli wchodzić w interakcje.