



Сік ягід годжі : 10+ позитивних властивостей суперфуду для організму

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат Ягоди годжі, відомі в колі сучасних дієтологів як ефективний засіб для зниження ваги і набуття струнких форм, більше 2000 років з успіхом застосовуються в традиційній китайській медицині. Дрібні яскраво-червоні плоди рослини *дереза звичайна*, або *Lycium Barbarum*, протягом багатьох століть використовуються азіатськими лікарями для зміцнення імунітету та позбавлення багатьох хвороб. З ягід годжі готують різноманітні десерти, лікувальні чаї та настоянки, їх додають у різні страви. А ще віджимають із них смачний і корисний сік.

Ключові слова: ягоди годжі, годжовий сік, корисні властивості, протипоказання, склад, калорійність

Склад та калорійність

Ягоди годжі є чемпіонами з вмісту білка — майже 12 г на 100 г м'якоті. При цьому в них досить небагато вуглеводів (18,8%) та мінімум жирів — 0,4%. Калорійність у свіжих плодів також цілком прийнятна — 68-70 ккал.

Головна перевага знаменитих ягід довголіття, як ще називають годжі, — їхній унікальний та дуже багатий склад. ^[1]

Вони містять:

- різноманітні мікроелементи: залізо, кальцій, натрій, магній, цинк;
- велика кількість вітамінів: А, Е, С, В1 та інші;

- клітковину (близько 4 г) - харчові волокна нормалізують роботу кишечника і допомагають підтримувати його здорову мікрофлору, сприяють очищенню організму від токсинів і шлаків ^[2];
- 4 полісахариди (LBP-1, LBP-2, LBP-3, LBP-4) — найбільш важливі активні речовини м'якоті годжі ^[3] — мають антиоксидантні, протівірусні, протипухлинні та антидіабетичні властивості ^[4, 5].

Також у ягодах дерези, а, відповідно, і соку міститься 18 унікальних амінокислот (більше, ніж у матковому пилку бджіл), включаючи аргінін (зміцнює імунну систему ^[6], прискорює загоєння ран ^[7]), валін (підтримує здоров'я та тонус м'язів) ^[8], сприяє виведенню токсинів з організму), лейцин (стабілізує рівень глюкози в крові ^[9] - допомагає стримувати апетит та знижує ризик розвитку діабету), а також триптофан, тирозин та ін.

Топ-13 корисних властивостей соку з ягід годжі

1. Захищає шкіру від пошкодження УФ

Дослідження показують, що вживання соку годжі позитивно позначається на стані шкіри — захищає її від фотошкоджень, спричинених ультрафіолетовими випромінюваннями. Саме тому пити сік, віджатий із яскраво-червоних плодів дерези, рекомендується людям із чутливою шкірою, особливо у період підвищеної активності сонця. ^[10]

2. Підвищує імунітет

Ягоди годжі є природним антиоксидантом ^[11] — захищають клітини від пошкоджень та передчасного старіння, покращують імунітет та опір організму вірусам та інфекціям. ^[12] Підготуйтеся до майбутнього сезону вірусів та застуд, пропивши попередньо курс натурального імуностимулюючого засобу у вигляді смачного та корисного соку годжі!

3. Запобігає пошкодженню печінки

Відомо, що зловживання алкоголем негативно відбивається на здоров'я, і в першу чергу від близького знайомства з міцними напоями страждає печінка. Дослідження показали, що щоденний прийом протягом 14 днів соку годжі позитивно впливає на мікробіоту кишечника та знімає гостре пошкодження органу, про що свідчить зниження вмісту ліпополісахаридів та прозапальних цитокінів у тканинах печінки. ^[13]

4. Запобігає розвитку запальних захворювань кишечника.

Запальні захворювання кишок (ВЗК), такі як виразковий коліт або хвороба Крона, можуть провокувати розвиток онкологічних процесів. Саме тому запліщувати очі на наявність даних проблем в організмі фахівці не рекомендують. Доведено, що сік годжі має високі пребіотичні властивості — ефективно відновлює мікробіоту кишечника, запобігає дисбактеріозу, пов'язаному з ВЗК ^[14], розвиток та прогресування гострого коліту. ^[15]

5. Поліпшує зір

Вікова макулярна дегенерація (ВМД) - офтальмологічне захворювання, що супроводжується пошкодженням центрального відділу сітківки (макули) і призводить до втрати гостроти зору. Є

однією з основних причин виникнення вікової сліпоты.^[16] Дослідження показали, що регулярний прийом ягід годжі та похідних від них продуктів, у тому числі соку, набагато краще, ніж вживання лютеїну та зеаксантину сприяє збільшенню оптичної щільності макулярного пігменту, каротиноїдів, – допомагає запобігти або затримати розвиток ВМД.^[17]

6. Ефективний у терапії ракових захворювань

У плодах звичайної дерези міститься унікальний мікроелемент, германій. Саме недолік цього важливого елемента в організмі може спричинити розвиток онкологічних процесів.^[18] Вживання соку годжі позитивно впливає на здоров'я - показує хороші результати при терапії раку печінки, простати, товстої кишки, молочної залози та інших органів.^[19]

7. Стабілізує рівень холестерину

Полісахарид, що міститься в м'якоті ягід годжі, сприяє прискореному метаболізму ліпідів. У пацієнтів, які вживають напій, отриманий із даних плодів, відзначається зниження рівня поганого холестерину. Що допомагає запобігти розвитку серцево-судинних захворювань (інфарктів, інсультів), а також позитивно впливає на зниження ваги.^[20]

8. Допомагає впоратися з ожирінням

Полісахариди, що містяться в м'якоті *Lycium Barbarum*, сприяють розщепленню жирів - допомагають впоратися з ожирінням та прискорити процес схуднення.^[21]

9. Має нейрозахисні властивості

Нейродегенеративні захворювання, що вражають нервову систему і призводять до прогресуючої загибелі нейронів головного мозку (хвороба Паркінсона, хвороба Альцгеймера та ін.) стають все більш частими в сучасному світі. Вчені виявили, що сік годжі має потужні нейрозахисні властивості і може використовуватися як ефективна терапія при лікуванні та профілактиці такого роду хвороб.^{[22], [23]}

10. Покращує неврологічні та психологічні показники

У ході експерименту, в якому одна група пацієнтів протягом 14 днів систематично вживала сік годжі, а друга — плацебо, вдалося з'ясувати, що через два тижні люди, які пили фреш, отриманий з м'якоті плодів рогози, значно покращили свої нервово-психологічні показники. У них підвищилася гострота розуму, вони стали краще спати і швидше засинати, позбулися почуття тривоги. Як додатковий бонус у них стабілізувалася робота шлунково-кишкового тракту.^[24]

11. Поліпшує ефективність вакцинації проти грипу

Відомо, що протигрипозна вакцина більш ослабленою мірою впливає на людей похилого віку і не забезпечує їм достатньо сильного захисту від вірусів. У ході проведеного експерименту вдалося встановити, що, якщо за місяць до запланованої вакцинації до раціону пацієнта ввести щоденний прийом дози соку годжі, у нього будуть вищі титри антитіл до грипу та легші симптоми хвороби.^[25]

12. Стимулює репродуктивну функцію

Сік плодів годжі впливає на гормональний профіль та репродуктивні функції, покращує якість сперми. Може використовуватися як натуральний афродизіак. ^[26]

13. Полегшує симптоми atopічного дерматиту

Дослідження показують, що вживання фрешу з плодів дерези надає заспокійливу дію на запалену та подразнену шкіру в період загострення хронічних захворювань шкіри, зокрема, atopічного дерматиту. ^[27]

Протипоказання та особливості вживання соку з ягід годжі

Зверніть увагу! Людям, які приймають препарати для розрідження крові, зокрема, варфарин, вживати ягоди годжі або сік із них протипоказано. Вони можуть посилити дію ліків, що призведе до кровотечі. ^[28, 29]

З обережністю варто вживати напій і вагітним жінкам – може викликати скорочення стінок матки – спровокувати викидень чи передчасні пологи. У людей із харчовою алергією також може виникнути реакція на контакт із ягодами годжі ^[30] аж до анафілактичного шоку. Дітям до 3 років пробувати цей фреш теж небезпечно внаслідок відсутності достатньої кількості досліджень впливу соку годжі на дитячий організм.

Вживати сік дерези рекомендується в проміжку між їдою, двічі на день по дві столові ложки (починати знайомство слід з мінімальних доз, уважно стежачи за реакцією організму).

Як приготувати та зберігати сік з ягід годжі

Ягоди годжі легко травматичні і мають короткий термін зберігання ^[31] - найменше пошкодження шкірки призводить до потемніння, розвитку псування і втрати плодом товарного вигляду. Одразу після збору врожаю ягоди годжі дбайливо транспортують до місця переробки, де відправляють на сушіння або віджимання соку. У свіжому вигляді плоди дерези звичайної практично не зустрічаються у продажу. Тому продегустувати сік можна лише у вигляді концентрату, представленого в деяких спеціалізованих точках. Або його можна зробити самостійно із сушених плодів.

Ягоди слід промити, залити невеликою кількістю води та кілька хвилин прокип'ятити. Потім рідину з набряклими плодами необхідно помістити в блендер і збити. Сік годжі готовий – приємної дегустації!

Також дуже популярним серед любителів здорового харчування є смузі з ягід годжі. На 250 мл кефіру додається два десятки ягідок, а потім суміш збивається у блендері. Також у напій можна додати для різноманітності смаку інші фрукти або ягоди: полуницю, смородину, вишню та ін.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Сік із ягід годжі — унікальний напій, який доказав більш ніж за 2000 років присутності у традиційній медицині Китаю свою користь для організму. З давніх-давен азіатські народи успішно лікують з його допомогою найрізноманітніші хвороби – шкірні, запальні та онкологічні захворювання, стимулюють репродуктивну функцію. Переконатися в ефективності та користі смачного фрешу ви можете на власному досвіді, внісши його до свого раціону!

Література

1. Teixeira, F., Silva, AM, Delerue-Matos, C., & Rodrigues, F. (2023). *Lycium barbarum* Berries (Solanaceae) як Source of Bioactive Compounds for Healthy Purposes: A Review. *International Journal of Molecular Sciences*, 24 (5), 4777. DOI: 10.3390/ijms24054777
2. Gill, SK, Rossi, M., Bajka, B., Whelan, K. (2021). Dietary fibre in gastrointestinal health and disease. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 18 (2), 101-116. DOI: 10.1038/s41575-020-00375-4
3. Zhou, S., Md Atikur, R., Li, J., Wu, D., Wei, C., Chen, J., ... & Chen, S. (2020). Витрати методів Affect the Structure and Bioactivity of Goji (*Lycium barbarum*) Polysaccharides. *Rensselaer Polytechnic Institute, Troy, NY*. DOI: 10.3390/molecules25040936
4. Masci, A., Carradori, S., Casadei, MA, Paolicelli, P., Petralito, S., Ragno, R., & Cesa, S. (2018). *Lycium barbarum* polysaccharides: Extraction, purification, structural characterisation and evidence o hypoglycaemic and hypolipidaemic effects. A review. *Food chemistry*, 254, 377-389. DOI: 10.1016/j.foodchem.2018.01.176
5. Tian, X., Liang, T., Liu, Y., Ding, G., Zhang, F., & Ma, Z. (2019). Extraction, структурна characterization, і біологічні функції *Lycium barbarum* polysaccharides: A review. *Biomolecules*, 9(9), 389. DOI: 10.3390/biom9090389.
6. Popovic, PJ, Zeh III, HJ, & Ochoa, JB (2007). Аргініну і імунітету. *The Journal of nutrition*, 137(6), 1681S-1686S. DOI: 10.1093/jn/137.6.1681S
7. Stechmiller, JK, Childress, B., & Cowan, L. (2005). Arginine supplementation and wound healing. *Nutrition in Clinical Practice*, 20 (1), 52-61. DOI: 10.1177/011542650502000152
8. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2021). Food for muscles – Top 10 healthy foods. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 3(17), 58-62. DOI: 10.59316/.vi17.124
9. Kalogeropoulou, D., LaFave, L., Schweim, K., Gannon, MC, & Nuttall, FQ (2008). Леузин, коли інгістований з glucose, synergistically стимулює insulin secretion і lowers blood glucose. *Metabolism*, 57(12), 1747-1752. DOI: 10.1016/j. metabol.2008.09.001.
10. Reeve, VE, Allanson, M., Arun, SJ, Domanski, D., & Painter, N. (2010). Mice drinking goji berry juice (*Lycium barbarum*) є захисною від UV radiation-induced skin damage via antioxidant pathways. *Photochemical & Photobiological Sciences*, 9, 601-607. DOI: 10.1039/b9pp00177h
11. Vidović, BB, Milinčić, DD, Marčetić, MD, Djuriš, JD, Ilić, TD, Kostić, A. Ž., & Pešić, MB (2022). Здоров'я здоров'я і applications of goji berries у функціональних продукціях розвитку: A review. *Antioxidants*, 11(2), 248. DOI: 10.3390/antiox11020248
12. Mao, C., & Xiao, W. (2018). На цій сторінці. *Complexity*, 2, 3. DOI: 10.1155/2019/2437397
13. Guo, L., Guan, Q., Duan, W., Ren, Y., Zhang, XJ, Xu, HY, ... & Geng, Y. (2022). Dietary goji shapes the gut microbiota до prevent the liver injury induced by acute alcohol intake. *Frontiers in Nutrition*, 9, 929776. DOI: 10.3389/fnut.2022.929776
14. Sun, Q., Du, M., Kang, Y., & Zhu, MJ (2023). Prebiotic effects of goji berry in protection against inflammatory bowel disease. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 63(21), 5206-5230. DOI: 10.1080/10408398.2021.2015680
15. Huang, Y., Zheng, Y., Yang, F., Feng, Y., Xu, K., Wu, J., ... & So, KF (2022). *Lycium barbarum* Glycopeptide prevents розвитку і прогресу агресивного колотизму врегулювання

- композиції і diversity gut microbiota in mice. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12, 921075. DOI: 10.3389/fcimb.2022.921075
16. Thomas, CJ, Mirza, RG, & Gill, MK (2021). Age-related macular degeneration. *Medical Clinics*, 105 (3), 473-491. DOI: 10.1016/j.mcna.2021.01.003
 17. Li, X., Holt, RR, Keen, CL, Morse, LS, Yiu, G., & Hackman, RM (2021). Goji Berry Intake Increases Macular Pigment Optical Density in Healthy Adults: A Randomized Pilot Trial. *Nutrients* 2021, 13, 4409. DOI: 10.3390/nu13124409
 18. Menchikov, LG, & Popov, AV (2023). Physiological Activity of Trace Element Germanium Including Anticancer Properties. *Biomedicines*, 11(6), 1535. DOI: 10.3390/biomedicines11061535
 19. Sanghavi, A., Srivatsa, A., Adiga, D., Chopra, A., Lobo, R., Kabekkodu, SP, ... & Shah, A. (2022). Goji berry (*Lycium barbarum*) inhibit proliferation, adhesion, і migration oral cancer cells inhibiting ERK, AKT, і CyclinD cell signaling pathways: an in-vitro study. *F1000Research*, 11. DOI: 10.12688/f1000research.129250.3
 20. Xia, H., Zhou, B., Sui, J., Ma, W., Wang, S., Yang, L., & Sun, G. (2022). *Lycium barbarum* Polysaccharide Regulates the Lipid Metabolism and Alters Gut Microbiota в High-Fat Diet Induced Obese Mice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12093. DOI: 10.3390/ijerph191912093
 21. Yang, Y., Chang, Y., Wu, Y., Liu, H., Liu, Q., Kang, Z., ... & Duan, J. (2021). A homogeneous polysaccharide від *Lycium barbarum*: structural characterizations, anti-obesity effects and impacts on gut microbiota. *International journal of biological macromolecules*, 183, 2074-2087. DOI: 10.1016/j.ijbiomac.2021.05.209
 22. Xing, X., Liu, F., Xiao, J., & So, KF (2016). Neuro-protective mechanisms of *Lycium barbarum*. *Neuromolecular medicine*, 18, 253-263. DOI: 10.1007/s12017-016-8393-y
 23. Amro, MS, Teoh, SL, Norzana, AG, & Srijit, DJLC (2018). Потенційна роль herbal products in treatment of Parkinson's disease. *La Clinica Terapeutica*, 169 (1), e23-e33. DOI: 10.7417/T.2018.2050
 24. Amagase, H., & Nance, DM (2008). A randomized, double-blind, placebo-controlled, клінічне вивчення загальної дії з standardized *Lycium barbarum* (Goji) juice, GoChi™. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(4), 403-412. DOI: 10.1089/acm.2008.0004
 25. Du, X., Wang, J., Niu, X., Smith, D., Wu, D., & Meydani, SN (2014). Dietary wolfberry supplementation сприяють захисту flu vaccine проти influenza challenge в aged mice. *The Journal of nutrition*, 144(2), 224-229. DOI: 10.3945/jn.113.183566
 26. Andoni, E., Curone, G., Agradi, S., Barbato, O., Menchetti, L., Vigo, D., ... & Brecchia, G. (2021). Ефект goji berry (*Lycium barbarum*) supplementation on reproductive performance of rabbit does. *Animals*, 11(6), 1672. DOI: 10.3390/ani11061672
 27. Bak, SG, Lim, HJ, Won, YS, Lee, S., Cheong, SH, Lee, SJ, ... & Rho, MC На цій сторінці. DOI: 10.1155/2022/2475699.
 28. Potterat, O. (2010). Goji (*Lycium barbarum* and *L. chinense*): phytochemistry, фармакологія і сфера в контексті традиційного використання і популярність. *Planta medica*, 76 (01), 7-19. DOI: 10.1055/s-0029-1186218
 29. Rivera, CA, Ferro, CL, Bursua, AJ, & Gerber, BS (2012). Можливі дії між *Lycium barbarum* (goji) і warfarin. *Pharmacotherapy: Journal of Human Pharmacology and Drug Therapy*, 32(3), e50-e53. DOI: 10.1002/j.1875-9114. 2012.01018.x
 30. Larramendi, CH, Garcia-Abujeta, JL, Vicario, S., Garcia-Endrino, A., López-Matas, MA, Garcia-Sedeño, MD, & Carnés, J. (2012). 4 Goji berries (*Lycium barbarum*): ризик алергічних реакцій в індивідуальності з фруктами алергії. *Journal of Investigational Allergology and Clinical Immunology*, 22(5), 345. PMID: 23101309

31. Fatchurrahman, D., Amodio, ML, & Colelli, G. (2022). Quality of goji berry fruit (*Lycium barbarum* L.) stored at different temperatures. *Foods*, 11(22), 3700. DOI: 10.3390/foods11223700

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info .

Отримано 25.10.2023

Goji berry juice: 10+ positive properties of the superfood for the body

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Juice from goji berries is a unique drink that has proved its benefits for the body for more than 2000 years of its presence in traditional medicine in China. Since ancient times, Asian peoples have been successfully treating a variety of diseases with its help - skin, inflammatory and oncological diseases, stimulating reproductive function. You can convince yourself of the effectiveness and benefits of this tasty fresh fruit by introducing it into your diet!