



Сок ягод годжи: 10+ положительных свойств суперфуда для организма

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

Реферат. Ягоды годжи, известные в кругу современных диетологов как эффективное средство для снижения веса и обретения стройных форм, более 2000 лет с успехом применяются в традиционной китайской медицине. Мелкие ярко-красные плоды растения *дереза обыкновенная*, или *Lycium Barbarum*, на протяжении многих веков используются азиатскими врачами для укрепления иммунитета и избавления от множества болезней. Из ягод годжи готовят разнообразные десерты, лечебные чаи и настойки, их добавляют в различные блюда. А еще отжимают из них вкусный и полезный сок.

Ключевые слова: ягоды годжи, годжевый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Ягоды годжи являются чемпионами по содержанию белка — почти 12 грамм на 100 грамм мякоти. При этом в них достаточно немного углеводов (18,8%) и минимум жиров — 0,4%. Калорийность у свежих плодов также вполне приемлема — 68-70 ккал.

Главное преимущество знаменитых ягод долголетия, как еще называют годжи, — их уникальный и очень богатый состав. ^[1]

Они содержат:

- разнообразные микроэлементы: железо, кальций, натрий, магний, цинк;

- большое количество витаминов: А, Е, С, В1 и прочие;
- клетчатку (около 4 грамм) — пищевые волокна нормализуют работу кишечника и помогают поддерживать его здоровую микрофлору, способствуют очищению организма от токсинов и шлаков ^[2];
- 4 полисахарида (LBP-1, LBP-2, LBP-3, LBP-4) — наиболее важные активные вещества мякоти годжи ^[3] — обладают антиоксидантными, противовирусными, противоопухолевыми и антидиабетическими свойствами ^[4, 5].

Также в ягодах дерезы, а, соответственно, и соке содержится 18 уникальных аминокислот (больше, чем в маточной пыльце пчел), включая аргинин (укрепляет иммунную систему ^[6], ускоряет заживление ран ^[7]), валин (поддерживает здоровье и тонус мышц ^[8], способствует выводу токсинов из организма), лейцин (стабилизирует уровень глюкозы в крови ^[9] — помогает сдерживать аппетит и снижает риск развития диабета), а также триптофан, тирозин и пр.

Топ-13 полезных свойств сока из ягод годжи

1. Защищает кожу от повреждения УФ

Исследования показывают, что употребление сока годжи положительно сказывается на состоянии кожи — защищает ее от фотоповреждений, вызванных ультрафиолетовыми излучениями. Именно поэтому пить сок, отжатый из ярко-красных плодов дерезы, рекомендуется людям с чувствительной кожей, особенно в период повышенной активности солнца. ^[10]

2. Повышает иммунитет

Ягоды годжи являются природным антиоксидантом ^[11] — защищают клетки от повреждений и преждевременного старения, улучшают иммунитет и сопротивляемость организма вирусам и инфекциям. ^[12] Подготовьтесь к грядущему сезону вирусов и простуд, пропив предварительно курс натурального иммуностимулирующего средства в виде вкусного и полезного сока годжи!

3. Предотвращает повреждение печени

Известно, что злоупотребление алкоголем негативно отражается на здоровье, и в первую очередь от близкого знакомства с горячительными напитками страдает печень. Исследования показали, что ежедневный прием в течение 14 дней сока годжи положительно влияет на микробиоту кишечника и снимает острое повреждение органа, о чем свидетельствует снижение содержания липополисахаридов и провоспалительных цитокинов в тканях печени. ^[13]

4. Предупреждает развитие воспалительных заболеваний кишечника

Воспалительные заболевания кишечника (ВЗК), такие как язвенный колит или болезнь Крона, могут провоцировать развитие онкологических процессов. Именно поэтому закрывать глаза на наличие данных проблем в организме специалисты не рекомендуют. Доказано, что сок годжи обладает высокими пребиотическими свойствами — эффективно восстанавливает микробиоту кишечника, предотвращает дисбактериоз, связанный с ВЗК ^[14], развитие и прогрессирование острого колита. ^[15]

5. Улучшает зрение

Возрастная макулярная дегенерация (ВМД) — офтальмологическое заболевание, сопровождающееся повреждением центрального отдела сетчатки (макулы) и приводящее к потере остроты зрения. Является одной из основных причин возникновения возрастной слепоты. ^[16] Исследования показали, что регулярный прием ягод годжи и производных от них продуктов, в том числе сока, гораздо лучше, чем употребление лютеина и зеаксантина способствует увеличению оптической плотности макулярного пигмента, каротиноидов, — помогает предотвратить или задержать развитие ВМД. ^[17]

6. Эффективен в терапии раковых заболеваний

В плодах дерезы обыкновенной содержится уникальный микроэлемент, германий. Именно недостаток этого важного элемента в организме может стать причиной развития онкологических процессов. ^[18] Употребление сока годжи положительно влияет на здоровье — показывает хорошие результаты при терапии рака печени, простаты, толстой кишки, молочной железы и прочих органов. ^[19]

7. Стабилизирует уровень холестерина

Полисахарид, содержащийся в мякоти ягод годжи, способствует ускоренному метаболизму липидов. У пациентов, употребляющих напиток, полученный из данных плодов, отмечается снижение уровня плохого холестерина. Что помогает предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний (инфарктов, инсультов), а также положительно влияет на снижение веса. ^[20]

8. Помогает справиться с ожирением

Полисахариды, содержащиеся в мякоти *Lucium Barbarum*, способствуют расщеплению жиров — помогают справиться с ожирением и ускорить процесс похудения. ^[21]

9. Обладает нейрозащитными свойствами

Нейродегенеративные заболевания, поражающие нервную систему и приводящие к прогрессирующей гибели нейронов головного мозга (болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера и пр.), становятся все более частыми в современном мире. Ученые обнаружили, что сок годжи обладает мощными нейрозащитными свойствами и может использоваться в качестве эффективной терапии при лечении и профилактике такого рода болезней. ^[22], ^[23]

10. Улучшает неврологические и психологические показатели

В ходе эксперимента, в котором одна группа пациентов в течение 14 дней систематически употребляла сок годжи, а вторая — плацебо, удалось выяснить, что по истечении двух недель люди, пившие фреш, полученный из мякоти плодов рогозы, значительно улучшили свои нервно-психологические показатели. У них повысилась острота ума, они стали лучше спать и быстрее засыпать, избавились от чувства тревоги. В качестве дополнительного бонуса у них стабилизировалась работа желудочно-кишечного тракта. ^[24]

11. Улучшает эффективность вакцинации против гриппа

Известно, что противогриппозная вакцина в более ослабленной степени влияет на пожилых людей и не обеспечивает им достаточно сильной защиты от вирусов. В ходе проведенного эксперимента удалось установить, что, если за месяц до планируемой вакцинации в рацион пациента ввести ежедневный прием дозы сока годжи, у него будут более высокие титры антител к гриппу и более легкие симптомы болезни. ^[25]

12. Стимулирует репродуктивную функцию

Сок плодов годжи влияет на гормональный профиль и репродуктивные функции, улучшает качество спермы. Может использоваться в качестве натурального афродизиака. ^[26]

13. Облегчает симптомы атопического дерматита

Исследования показывают, что употребление фреша из плодов дерезы оказывает успокаивающее действие на воспаленную и раздраженную кожу в период обострения хронических кожных заболеваний, в частности, атопического дерматита. ^[27]

Противопоказания и особенности употребления сока из ягод годжи

Обратите внимание! Людям, принимающим препараты для разжижения крови, в частности, варфарин, употреблять ягоды годжи или сок из них противопоказано. Они могут усилить действие лекарств, что приведет к кровотечениям. ^[28, 29]

С осторожностью стоит употреблять напиток и беременным женщинам — может вызывать сокращения стенок матки — спровоцировать выкидыш или преждевременные роды. У людей с пищевой аллергией также может возникнуть реакция на контакт с ягодами годжи ^[30] вплоть до анафилактического шока. Детям в возрасте до 3 лет пробовать данный фреш тоже небезопасно вследствие отсутствия достаточного количества исследований влияния сока годжи на детский организм.

Употреблять сок дерезы рекомендуется в промежутке между приемами пищи, дважды в день по две столовые ложки (начинать знакомство следует с минимальных доз, внимательно следя за реакцией организма).

Как приготовить и хранить сок из ягод годжи

Ягоды годжи легко травмичны и имеют короткий срок хранения ^[31] — малейшее повреждение кожицы приводит к ее потемнению, развитию порчи и утрате плодом товарного вида. Сразу же после сбора урожая ягоды годжи бережно транспортируют к месту переработки, где отправляют на сушку или отжим сока. В свежем виде плоды дерезы обыкновенной практически не встречаются в продаже. Поэтому продегустировать сок можно лишь в виде концентрата, который представлен в некоторых специализированных точках. Или его можно сделать самостоятельно из сушеных плодов.

Ягоды следует промыть, залить небольшим количеством воды и несколько минут прокипятить. Затем жидкость с разбухшими плодами необходимо поместить в блендер и взбить. Сок годжи готов — приятной дегустации!

Также очень популярным среди любителей здорового питания является смузи из ягод годжи. На 250 мл кефира добавляется два десятка ягодок, а затем смесь взбивается в блендере. Также в напиток можно добавить для разнообразия вкуса прочие фрукты или ягоды: клубнику, смородину, вишню и пр.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок из ягод годжи — уникальный напиток, доказавший более чем за 2000 лет присутствия в традиционной медицине Китая свою пользу для организма. С давних времен азиатские народы успешно лечат с его помощью самые разнообразные болезни – кожные, воспалительные и онкологические заболевания, стимулируют репродуктивную функцию. Убедиться в эффективности и пользе вкусного фреша вы можете на собственном опыте, внеся его в свой рацион!

Литература

1. Teixeira, F., Silva, A. M., Delerue-Matos, C., & Rodrigues, F. (2023). *Lycium barbarum* Berries (Solanaceae) as Source of Bioactive Compounds for Healthy Purposes: A Review. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(5), 4777. DOI: 10.3390/ijms24054777
2. Gill, S. K., 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). Extraction Methods 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, M. A., Paolicelli, P., Petralito, S., Ragno, R., & Cesa, S. (2018). *Lycium barbarum* polysaccharides: Extraction, purification, structural characterisation and evidence about 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, structural characterization, and biological functions of *Lycium barbarum* polysaccharides: A review. *Biomolecules*, 9(9), 389. DOI: 10.3390/biom9090389.
6. Popovic, P. J., Zeh III, H. J., & Ochoa, J. B. (2007). Arginine and immunity. *The Journal of nutrition*, 137(6), 1681S-1686S. DOI: 10.1093/jn/137.6.1681S
7. Stechmiller, J. K., Childress, B., & Cowan, L. (2005). Arginine supplementation and wound healing. *Nutrition in Clinical Practice*, 20(1), 52-61. DOI: 10.1177/011542650502000152
8. Tkacheva, N., & 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, M. C., & Nuttall, F. Q. (2008). Leucine, when ingested with glucose, synergistically stimulates insulin secretion and lowers blood glucose. *Metabolism*, 57(12), 1747-1752. DOI: 10.1016/j.metabol.2008.09.001.
10. Reeve, V. E., Allanson, M., Arun, S. J., Domanski, D., & Painter, N. (2010). Mice drinking goji berry juice (*Lycium barbarum*) are protected from UV radiation-induced skin damage via antioxidant pathways. *Photochemical & Photobiological Sciences*, 9, 601-607. DOI: 10.1039/b9pp00177h

11. Vidović, B. B., Milinčić, D. D., Marčetić, M. D., Djuriš, J. D., Ilić, T. D., Kostić, A. Ž., & Pešić, M. B. (2022). Health benefits and applications of goji berries in functional food products development: A review. *Antioxidants*, 11(2), 248. DOI: 10.3390/antiox11020248
12. Mao, C., & Xiao, W. (2018). On this page. *Complexity*, 2, 3. DOI: 10.1155/2019/2437397
13. Guo, L., Guan, Q., Duan, W., Ren, Y., Zhang, X. J., Xu, H. Y., ... & Geng, Y. (2022). Dietary goji shapes the gut microbiota to 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, M. J. (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, K. F. (2022). Lycium barbarum Glycopeptide prevents the development and progression of acute colitis by regulating the composition and diversity of the gut microbiota in mice. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12, 921075. DOI: 10.3389/fcimb.2022.921075
16. Thomas, C. J., Mirza, R. G., & Gill, M. K. (2021). Age-related macular degeneration. *Medical Clinics*, 105(3), 473-491. DOI: 10.1016/j.mcna.2021.01.003
17. Li, X., Holt, R. R., Keen, C. L., Morse, L. S., Yiu, G., & Hackman, R. M. (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, L. G., & Popov, A. V. (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, S. P., ... & Shah, A. (2022). Goji berry (*Lycium barbarum*) inhibits the proliferation, adhesion, and migration of oral cancer cells by inhibiting the ERK, AKT, and 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 in 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 from *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, K. F. (2016). Neuro-protective mechanisms of *Lycium barbarum*. *Neuromolecular medicine*, 18, 253-263. DOI: 10.1007/s12017-016-8393-y
23. Amro, M. S., Teoh, S. L., Norzana, A. G., & Srijit, D. J. L. C. (2018). The potential role of herbal products in the treatment of Parkinson's disease. *La Clinica Terapeutica*, 169(1), e23-e33. DOI: 10.7417/T.2018.2050
24. Amagase, H., & Nance, D. M. (2008). A randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical study of the general effects of a 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, S. N. (2014). Dietary wolfberry supplementation enhances the protective effect of flu vaccine against influenza challenge in 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). Effect of goji berry (*Lycium barbarum*) supplementation on reproductive performance of rabbit does. *Animals*, 11(6), 1672. DOI: 10.3390/ani11061672

27. Bak, S. G., Lim, H. J., Won, Y. S., Lee, S., Cheong, S. H., Lee, S. J., ... & Rho, M. C. On this page. DOI: 10.1155/2022/2475699.
28. Potterat, O. (2010). Goji (*Lycium barbarum* and *L. chinense*): phytochemistry, pharmacology and safety in the perspective of traditional uses and recent popularity. *Planta medica*, 76(01), 7-19. DOI: 10.1055/s-0029-1186218
29. Rivera, C. A., Ferro, C. L., Bursua, A. J., & Gerber, B. S. (2012). Probable interaction between *Lycium barbarum* (goji) and warfarin. *Pharmacotherapy: The Journal of Human Pharmacology and Drug Therapy*, 32(3), e50-e53. DOI: 10.1002/j.1875-9114.2012.01018.x
30. Larramendi, C. H., García-Abujeta, J. L., Vicario, S., García-Endrino, A., López-Matas, M. A., García-Sedeño, M. D., & Carnés, J. (2012). 4 Goji berries (*Lycium barbarum*): risk of allergic reactions in individuals with food allergy. *Journal of Investigational Allergology and Clinical Immunology*, 22(5), 345. PMID: 23101309
31. Fatchurrahman, D., Amodio, M. L., & Colelli, G. (2022). Quality of goji berry fruit (*Lycium barbarum* L.) stored at different temperatures. *Foods*, 11(22), 3700. DOI: 10.3390/foods11223700

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 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!