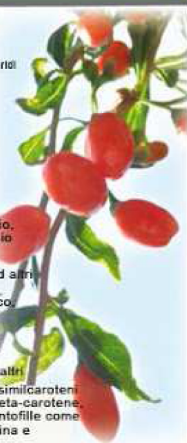


Le bacche di goji contengono...

proteine	15,60%
carboidrati	41% (di cui 31% polisaccaridi lycium barbarum)
grassi	0,45%
fibre	21%
vitamine	pro A, B1, B2, B3, B5, C
sali minerali	Calcio, Magnesio, Fosforo, Potassio
polifenoli	acido ellagico ed altri
elementi	ferro, rame, zinco, cromo, selenio e manganese
acidi grassi ed oli essenziali	acido palmitico, acido linoleico, β-elementare e altri
carotinoidi	11 caroteni e 7 similcaroteni alfa-carotene, beta-carotene, licopeno e xantofille come zeaxantina, luteina e criptoxantina



Come consumarle...

Secche: un pugno di bacche 15-20 grammi forniscono la quantità necessaria giornaliera.

Rinvenute: metterne uno o due cucchiaini in un bicchiere e aggiungere acqua e lasciarle in ammollo per qualche ora.

Marmellata: si possono fare ottime marmellate partendo dalle bacche secche.

Yogurt: dentro lo yogurt sono un ottimo spuntino.

Torte o biscotti: usarle come si fa con l'uvetta passa per preparare dei dolci sfiziosi.

Frullati & frappé: sono ottime aggiunte ad altra frutta frullata oppure utilizzate per un buon frappé salutare.

100 g di bacche di goji contengono...

lisina	350 mg
leucina	590 mg
isoleucina	330 mg
metionina	120 mg
treonina	430 mg
triptofano	140 mg
valina	400-1000 mg
fenilalanina	350 mg

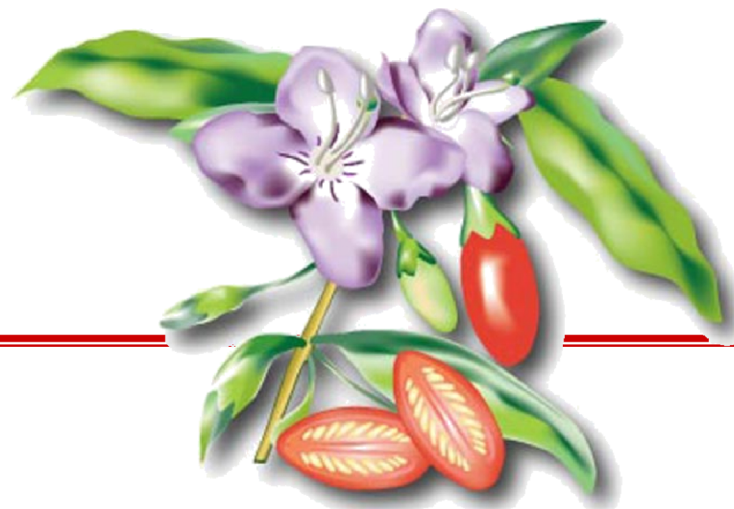


aria di mare

GROTTA DI SALE

Grotta di Sale Milano · Aria di Mare srl ·
Tel: 02.39439271 · Via F. Cherubini, 6
www.grottadisalemilano.it

Le Bacche di Goji



*“Goji, una fonte
di eterna giovinezza”*

Un po' di storia...

Da più di 1.000 anni le **Bacche di Goji** sono un alimento largamente consumato dalle popolazioni dell'Himalaya e del Tibet. Per i suoi benefici per la salute e le proprietà anti-invecchiamento, è stato acclamato da esperti e nutrizionisti "**tra le fonti di cibo più sane esistente sulla Terra**".

Queste delicate bacche rosse crescono spontaneamente nelle valli Himalayane, della Mongolia, del Tibet e nelle province della Cina dello Xinjiang e del Ningxia. Le **Bacche di Goji** contengono più Beta-carotene delle carote, più ferro dei spinaci e più proteine dei cereali. Ma perchè possiamo definirlo "frutto miracoloso"?

I benefici...

Le Bacche di Goji contengono ben 21 tracce di minerali, incluso il germanio, un potente minerale traccia efficace nella lotta contro i tumori e che raramente si trova in altri alimenti naturali.

Le bacche di Goji contengono **18 aminoacidi**, 6 vitamine essenziali di cui la **Vitamina E**, e 500 volte la quantità di **Vitamina C** di quella contenuta nelle nostre arance. **Vitamine B1, B2 e B6** che facilitano la costruzione di nuove cellule e il funzionamento del sistema nervoso, 8 polisaccaridi e 6 monosaccaridi (alcuni dei quali sono specifici di questa bacca e non sono presenti altrove), 5 acidi grassi, acido linoleico e acido linolenico, diversi fitosteroli, **beta-carotene**, insieme ad altri 4 carotenoidi

Per quanto riguarda la perdita di peso invece: il 21% delle bacche è costituito da fibre, e com'è noto, l'alta percentuale di fibre abbassa il livello glicemico perché rallenta l'assorbimento dei carboidrati; il **Goji** è una ricca fonte di cromo, il micronutriente che apporta effetti



benefici sull'anabolismo proteico a livello muscolare, accelerando il metabolismo basale e favorendo la perdita di grasso corporeo. Ma non solo: uno studio del College di Sanità Pubblica presso l'Università di Wuhan, ha testato l'effetto dell'estratto delle **Bacche di Goji** sul diabete.

Gli scienziati hanno trovato un aumento considerevole del colesterolo "HDL" o "**colesterolo buono**", che tende a rimuovere il colesterolo dalle arterie e dalle placche, ritardandone in questo modo lo sviluppo.

E la lista dei benefici delle bacche continua: aumentano i livelli di energia, riducono il senso di fatica, migliorano la ripresa dopo uno sforzo, aumentano il **benessere psicologico**, hanno proprietà antinfiammatorie, stimolano il sistema immunitario, **migliorano il sonno**, agiscono contro le allergie, hanno effetti benefici sulla vista, insomma cos'altro stiamo aspettando?

Dopotutto, soprattutto in questo caso, "tentar non nuoce", né alla salute né al gusto, dato che il loro sapore può essere paragonato a quello del mirtillo o un piacevole incrocio tra una fragola e un lampone.

Antiossidanti...

Sono due i processi alla base dell'invecchiamento delle cellule del corpo umano: da un lato l'azione dei radicali liberi, dall'altro la cosiddetta glicazione. La glicazione fa invecchiare le cellule.

Mentre i radicali liberi sono molto noti, meno conosciuto è questo secondo processo. La **glicazione** è un meccanismo per il quale le molecole di zuccheri meno complessi come il glucosio o il fruttosio si legano alle proteine. La glicazione può avvenire spontaneamente tanto nel sangue quanto all'interno dei tessuti e dipende direttamente dalla quantità di zuccheri presenti negli stessi. In altri termini: quanto più zucchero è presente nel sangue o in un tessuto tanto più è probabile l'insorgere di questo meccanismo.

La trasformazione subita dai tessuti in seguito al legamento delle molecole



le compromette il funzionamento delle proteine che non riescono più ad assolvere le loro funzioni. Di conseguenza le cellule invecchiano apportando danni ad organi e tessuti. I radicali liberi aggravano questo processo e a loro volta sono responsabili dell'**invecchiamento cellulare**.

In che modo le **Bacche di Goji** possono aiutare a contrastare questi due meccanismi?

Le **Bacche di Goji** possiedono un **potenziale antiossidante pressoché unico** in un alimento (100 volte superiore ad una carota e il triplo del noto Melograno).

Il Test **ORAC** (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*) dimostra come le bacche di goji siano in grado di bloccare l'azione dei radicali liberi. Altri studi hanno dimostrato che le **Bacche di Goji** sono in grado di ridurre il processo di glicazione nelle proteine.

Una serie di test hanno inoltre provato che le **Bacche di Goji** aumentano la presenza di superossido dismutasi (SOD), un enzima antiossidante che ha un legame diretto con la speranza di vita. Tanto maggiore è la sua presenza tanto più lunga è la speranza di vita di un essere umano. In un test con 50 probandi di un'età compresa fra i 64 e gli 80 anni è stato osservato come l'assunzione giornaliera di 50 gr. di bacche essiccate per un periodo di 10 giorni abbia portato ad un aumento del 50% del SOD.

