

Goji bobice - zašto su dobre za zdravlje?

Tisućljećima poznate u tradicionalnoj tibetanskoj medicini, goji bobice tek su nedavno našle put do zapadnih tržišta, dok su kod nas još uvijek prilično nepoznate.

Goji bobice su plod grmolike biljke *Lycium barbarum* koja potječe iz tibetanskih predjela gdje je smatraju svetom biljkom i konzumiraju već više od tri tisuće godina. Nazivaju ih crvenim dijamantima, jednom od najmoćnijih biljaka na svijetu, sretnim bobicama ili vučjim bobicama. Okus im je blago slatkast, a oblikom i teksturom podsjećaju na groždice. Beru se nježnim tresenjem grma, nakon čega se najčešće suše i pripremaju za konzumaciju.

Goji bobice nisu lijek, no stručnjaci se slažu da kao prirodan dodatak prehrani pridonose dobrobiti cijelog organizma.

Posljednjih su godina na zapadu uvrštene u kategoriju superhrane, ponajviše zahvaljujući rezultatima američke ljestvice ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*) koju su razvili stručnjaci na američkim Nacionalnim institutima za zdravlje (*National Institutes of Health*) za mjerenje antioksidativne vrijednosti hrane i dodataka prehrani. Izravna povezanost između zdravstvenih blagodati namirnica i njihovih vrijednosti prema ljestvici ORAC nije potvrđena. Međutim, vjeruje se da će namirnice koje su smještene više na ljestvici učinkovitije neutralizirati slobodne radikale što će, prema teorijama o slobodnim radikalima i starenju, usporiti procese koji mogu doprinijeti pojavi bolesti i stanja povezanih sa starenjem.

Koje su prednosti goji bobica za zdravlje?

Pojedini nutricionisti tvrde i da su goji bobice sljedeći izvor mladosti, a u Aziji ih već konzumiraju generacijama u vjeri da će tako živjeti dulje. U tradicionalnoj kineskoj medicini imaju dugu tradiciju korištenja u zaštiti jetre, poboljšanju cirkulacije i vida, jačanju imuniteta, povećanju plodnosti i promociji dugovječnosti.

Za svoja svojstva mogu zahvaliti činjenici da su bogate antioksidansima, osobito karotenoidima, među kojima se izdvajaju beta-karoten i zeaksantin koji ima važnu ulogu u zaštiti retine oka i smanjenju rizika od razvoja akularne degeneracije povezane sa starošću, glavnog uzročnika gubitka vida i sljepoće kod osoba starijih od 65 godina. Stručnjaci tvrde i da su jedinstvene među voćem jer sadrže sve esencijalne aminokiseline, imaju veću koncentraciju proteina od bilo kojeg drugog voća, bogate su vlaknima i sadrže više od 20 minerala u tragovima. Imaju više vitamina C od naranče, više beta-karotena od mrkve, više željeza od špinata ili prosječnog odreska, a sadrže i brojne protuupalne, protubakterijske i protugljivične tvari.



Brojni su oni koji goji bobice konzumiraju u cilju pomoći u tretiranju brojnih zdravstvenih tegoba i stanja, osobito onih povezanih sa starenjem. Neka istraživanja pokazuju da mogu spriječiti rast tumorskih stanica, osobito kod raka testisa, kao i da pomažu u suzbijanju nuspojava kemoterapija te u borbi protiv autoimunih bolesti. Koriste se kod zaštite ključnih organa, osobito jetre i bubrega, detoksikacije organizma te jačanje metaboličkih aktivnosti i poboljšanje probave.

Zapažena je njihova uloga i kod tretiranja Alzheimerove bolesti, problema s pamćenjem, glavobolje, depresije povezane s prehranom, vrtoglavice, stresa, tjeskobe te poboljšanja koncentracije. Jačaju imunitet, kosu i nokte, podižu razinu energije, jačaju cirkulaciju i smanjuju kronični ili akutni umor. Pomažu kod poboljšanja vida, povećanja spolne želje i muške plodnosti, a povoljno djeluju na razinu glukoze u krvi i kolesterola.

Olakšavaju tegobe uslijed upala i bolova u zglobovima i mišićima te bolova u leđima, kao i kod kroničnog suhog kašlja, infekcija respiratornog sustava i astme. Kako konzumacija goji bobica smanjuje želju za slatkim jelima i namirnicama, pomažu i kod mršavljenja. Bitno je napomenuti da se osobama koje uzimaju lijekove povezane s dijabetesom, regulacijom krvnog tlaka ili zgrušavanjem krvi preporuča da se prije konzumacija bobica savjetuju sa svojim liječnikom.

Na našem su tržištu dostupne suhe goji bobice, a načini njihove konzumacije su brojni. Osim što su izvrsne kad se jedu same, kao odlična i korisna zamjena za brojne grickalice, mogu se konzumirati kao dodatak žitnim pahuljicama s mlijekom ili jogurtom, kao dodatak juhama ili čajevima, samljevene u ukusan napitak te u kombinaciji s drugim bobicama i orašastim plodovima.

Među poklonicima goji bobica su i brojne poznate osobe poput Madonne, Elizabeth Hurley i Mische Barton, koje su izjavile da ih redovito konzumiraju zbog njihovih brojnih dragocjenih svojstava.