

Ягоди годжі – дива чи фокуси?

Якщо ви нічого не знаєте про ягоди годжі і ніколи не чули про них, значить, ви один із тих рідкісних людей, що обходяться у наш час без Інтернету та телебачення.

Але навіть і в цьому випадку, якщо ви не відлюдник та спілкуєтеся з людьми, відгуки про ягоди годжі, їхня реклама та відлуння бурхливих суперечок, що розгораються навколо цього продукту, повинні були б проникнути у вашу свідомість.



Дійсно, світові знаменитості та зірки кіно порівняно недавно раптово відкрили для себе легендарні китайські «ягоди довголіття» і поспішили повідомити про це громадськість. Опра Вінфрі у своєму популярному шоу заявила, що світ ще не знав такого потужного антиоксидантного засобу. Стівен Сігал випустив енергетичний напій із ягодами годжі, а на іншому континенті Олена Малишева про ягоди годжі розповідає з не меншим ентузіазмом (Вікіпедія ягоди годжі описує набагато прохолодніше). У найбільш фешенебельних ресторанах Європи та Америки моментально додали дивопродукт у меню, додаючи ягоди до салатів, закусок і десертів.

Світова громадськість радісно підхопила новини, визнала продукт сенсаційним, погодилася з його перетворенням у незамінний атрибут здорового способу життя, та відгуки про годжі (спочатку переважно захоплені) заповнили як медичні, так і далекі від цієї спеціалізації ресурси. Де тільки не обговорюють ягоди годжі – форуми, блоги, соціальні мережі – скрізь є інформація про них.

Відгуки про ягоди годжі для схуднення – це тема складна та суперечлива, і ми детально розглянемо у статті підстави як для захоплених, так і для негативних думок. А ще спробуємо розібратися, що таке ягоди годжі і де вони ростуть, із чого складаються, навіщо потрібні і як їх застосовувати.

Що таке ягоди годжі?

Ягоди годжі – це дійсно унікальний, антицелюлітний омолоджувальний, протираковий (і так далі у порядку зростання) дарунок природи чи перед нами всього лише черговий приклад того, як спритно маркетологи маніпулюють свідомістю споживчої аудиторії. ПапіГутто не стане впадати у крайнощі і робити гучні заяви. Ми піднесемо вам тільки факти, а висновки ви зробите самостійно.



Отже, годжі – що це? Це дерева звичайна – чагарник сімейства пасльонових родом із Тибету. У Китаї назву деревини вимовляють як нінся гоуці, гої – англійською. Плоди годжі нагадують барбарис за зовнішнім виглядом – червоні, довгасті, соковиті. Але навіть не намагайтеся їсти годжі сирими! Ці маленькі ягідки настільки багаті біологічно активними речовинами, що легко можуть стати причиною отруєння (до речі, ягоди годжі, вовча ягода і беладона – не дуже далекі родичі). Безпечними для нас вони стають тільки після тривалої сушки у тіні. Якщо ви очікуєте від них якихось неймовірних смакових якостей та думаєте, що ягоди годжі, опис яких такий епічний, – це феєрверк для ваших смакових рецепторів, то будете розчаровані, на смак ягоди годжі нічим не особливі – солодкувато-кислі, іноді з невеликою гіркотою.

Де ростуть ягоди годжі?

Ботаніки кажуть, що колись годжі (дереза) була поширена ледве не на всій території Європи, а у Китай потрапила лише у середні віки. Але, з іншого боку, є думка, що саме на Тибеті секрети цих ягід зберігалися тисячоліттями і лише недавно стали відкриватися решті світу, який вважав дерезу мало не отруйним бур'яном. Так чи інакше, найякіснішими та найбагатшими на вітаміни сьогодні вважаються ягоди годжі, що ростуть у центральних провінціях Китаю.

Годжі рясно росте сьогодні і в пустельних районах Китаю, і на полях Монголії, і (у скромніших масштабах) в деяких європейських країнах. Зрештою, ніщо не заважає вам, знаючи, як і де росте годжі, посадити ці кущі і на своїй садовій ділянці, потрібно лише купити насіння ягоди годжі у спеціалізованому магазині або замовити годжі у каталозі садівників. Навряд чи вони будуть набагато гіршими, ніж тибетські ягоди годжі. Правда, для їхнього визрівання потрібне сухе та вітряне літо, відповідний ґрунт, роботи з меліорації й інший трудомісткий догляд, але при цьому рослина годжі не з найвибагливіших. Якщо ж ви не готові на вирощування ягід годжі і такі подвиги заради жменьки висушених плодів, простіше буде купити ягоди годжі, а для цього слід навчитися відрізняти справжні плоди від численних підробок.



Як правильно вибрати і де купити годжі?

Зверніть увагу – калібр ягід має велике значення, оскільки він прямо вказує на якість продукту. Селекційні європейські ягоди практично не бувають довшими ніж один сантиметр, тоді як купити ягоди годжі з Тибету ви можете розміром у 2 або навіть 2,5 рази більше. Де продаються ягоди годжі? На внутрішньому ринку України різноманітність самих висушених плодів і всіляких препаратів та дієтичних добавок на їхній основі далеко не найкраща. Замовити ягоди годжі у Києві – не проблема. Попит на них сьогодні величезний, тому і їхня підробка – бізнес досить прибутковий. Багато ресурсів прагнуть заявити, що саме вони – офіційний сайт ягоди годжі. Але «двійників» ягоди годжі в Україні теж легко знайти, і щоб не розчаруватися у своїй покупці у недобросовісного продавця, підготуйтеся та прочитайте про те, як відрізнити оригінал від підробки. Як виглядають ягоди годжі? Вони дуже схожі на сушений барбарис, а ще – на родзинки і частково – на плоди шипшини. Навіть на фото ягоди годжі майже не відрізняються від барбарису.



Як відрізнити підробку та не купити аналог ягід годжі:

- Стовчені сушені ягоди годжі – придбання, якого краще уникати. У такому вигляді відрізнити їх від суміші з аналогів буде практично неможливо.
- Занадто яскравий червоний колір ягід – неприродний для справжніх годжі. Потріть їх у руках, якщо на долонях залишиться фарба, висновок безперечний – обробка за допомогою барвників.

- Чим дрібніша ягода, тим нижчою буде її вартість та цінність. У Китаї дрібні плоди годжі купити можна практично за безцінь.
- Основна підказка при виборі – насіння годжі – дрібні та жовтенькі у кількості від 10 до 20 штук. Це насіння – відповідь на питання: «Чим відрізняються ягоди годжі від барбарису?». В середині ягідки барбарису буде тільки одне велике зернятко (кісточка).
- На дотик ягідки повинні виявитися твердуватими та сухими, кінчик у кожного плода буде злегка загостреним. Ефективне застосування ягід годжі залежить і від того, наскільки якісно вони просушені та чи були дотримані умови транспортування та зберігання.
- Смак у справжніх ягід годжі помірно приємний, кислувато-солодкий. Тому, якщо ви відчули нудотну солодкість, справжню гіркоту або сильну кислоту, робіть відповідні висновки щодо якості продукту. Той, хто спробував ягоди годжі, вже не сплутає їхній смак зі смаком інших ягід.
- І остання дієва перевірка – заварювання ягід. Поводяться у воді вони досить специфічно – частина спливає на поверхню, частина опускається на дно. Якщо потонули усі – плоди годжі купити вам не вдалося, це підробка. А ще вода повинна набути жовтого кольору, але не занадто яскравого. Смак напою виявиться солодкуватим.

Чи можна купити ягоди годжі в аптеці? Оскільки плоди «китайського барбарису» імпортуються з Китаю, як правило, великими оптовими партіями, в аптечних кіосках і маленьких аптеках ви навряд чи зустрінете годжі на вітринах. Найімовірніше, їх варто пошукати у магазинах великої спеціалізованої мережі, у якій є спеціальний відділ із продуктами дієтичного харчування. Ну і звичайно, багато можливостей купити годжі нам пропонують інтернет-аптеки та магазини. Вибирайте тільки перевірені (особисто або за відгуками знайомих) ресурси. Якщо ж вам не пощастило та ви придбали підробку, рекомендуємо не ризикувати здоров'ям і викинути її. Краще втратити деяку суму грошей, ніж ризикувати своїм здоров'ям чи своїх близьких. Прийом ягід годжі сумнівного виробництва і якості неприпустимий.

До речі, ціна на ягоди годжі – ще одна підказка для вас. Промоніторте ціни, щоб дізнатися, скільки коштують ягоди годжі у різних постачальників, та зробіть висновки щодо середньої вартості. Якщо на ягоди годжі у аптеці ціна одна, а ринок або інтернет-магазин ягоди годжі пропонує вдвічі і

втричі дешевше, існує великий ризик того, що дешевий товар може виявитися не те щоб низькоякісним, а просто підробкою. І це ще у кращому випадку! У гіршому – застосування годжі, ціна на які здалася вам такою спокусливою, замість бажаного схуднення, очищення організму й омолодження принесе вам симптоми інтоксикації та серйозні алергічні прояви, оскільки плоди можуть бути напхані хімічними добавками і барвниками. Неякісні та підроблені ягоди годжі небезпечні.

Ягоди годжі – склад і корисні властивості

Які тільки гучні імена не дають ягодам годжі. «Червоний алмаз» і «ягода щастя» – ще не найпафосніші з них. Наскільки вони обґрунтовані? Невеликі висушені плоди, що нагадують за текстурою родзинки, відрізняються досить незвичайним складом. У них міститься:

- 4 унікальні полісахариди, які в жодному продукті більше не трапляються у такому складі;
- вітаміни В, С і Е, при цьому кількість вітаміну С дуже велика (148 мг у 100 г), ягоди годжі – рекордсмен у цьому плані;
- 20 найцінніших амінокислот, які відсутні зазвичай у рослинній їжі;
- 21 мінерал;
- 6 моносахаридів;
- 6 каротиноїдів;
- 5 ненасичених жирних кислот;
- антиоксиданти у величезній кількості – у 25 разів більше, ніж у броколі, і в 5 разів більше, ніж у чорносливі;
- селен, германій, фізалін – потужні антиканцерогени і речовини, що перешкоджають утворенню злоякісних пухлин.

У 100 г сушених ягід годжі міститься 309 ккал, 11,1 г білків, 2,6 г жирів, а також 53,4 г вуглеводів.



Виходить, що склад ягід годжі дійсно унікальний та не має рівних за багатьма параметрами. Які ж дивовижні лікувальні властивості ягоди годжі повинні мати при такому складі! На сьогодні корисні властивості ягід годжі не вивчені до кінця, але є об'єктом пильної уваги досліджень вчених. Частина їхніх декларованих у рекламі властивостей, таких як здатність омолоджувати організм, підвищувати розумову функцію та якість сну, не доведені до кінця. Інший їхній вплив – зниження рівня цукру в крові, захист від негативного впливу на печінку, зниження холестерину і попередження виникнення ряду онкологічних захворювань – має наукове підтвердження. Втім, коли йдеться про ягоди годжі, думка лікарів теж не буде однозначною, тому прислухайтесь до тих, кому довіряєте.

Цілющі властивості ягоди годжі обчислюються багатьма десятками, перерахуємо основні з них, щоб зрозуміти, для чого потрібні ягоди годжі і чому вони такі популярні.

1. Вживання ягоди годжі впливає практично на усі метаболічні процеси в організмі. За їхньою допомогою кишківник функціонує краще, а шлунок виробляє більше ферментів, що відповідають за засвоєння поживних елементів. Печінка й уся система виведення жовчі активізується, коли вступають у дію ягоди годжі.
2. Властивості ягід годжі дозволяють поліпшувати стан шкіри та позитивно впливати на зір. Речовина зеаксантин у них, пов'язана з активністю вітаміну А, гальмує розвиток вікових захворювань, пов'язаних із дегенерацією сітківки. Змінюється на краще (якщо знати, як вживати ягоди годжі, та робити це регулярно) і колір обличчя.
3. Із нервовими розладами плоди годжі справляються не гірше, ніж

синтетичні антидепресанти, при цьому їхній вплив щодо відновлення психоемоційного стану м'який і не агресивний.

4. Має «китайський барбарис» антимікробну дію та може стати якісною профілактикою застудних захворювань.
5. Лікувальні властивості ягоди годжі ефективно виявляють себе при недоліках ендокринної системи та захворюваннях підшлункової залози.
6. Чай із ягодами годжі, відгуки про який переважно схвальні, народні цілителі рекомендують усім, хто скаржиться на проблеми зі сном і головні болі.
7. Традиційна медицина Китаю використовує ягоди годжі для полегшення стану інсулінозалежних при цукровому діабеті, позбавляється з його допомогою носових кровотеч та дзвону у вухах, усуває утруднене дихання, лікує малярію і застосовує ягоди для зміцнення кісток, підвищення тону м'язів, відновлення ерекtilьної функції і ще у безлічі випадків.
8. Якщо знати, як правильно їсти ягоди годжі, їхні цілющі та антиоксидантні властивості нададуть допомогу й у прагненні скорегувати вагу.

І все було б просто чудово, якби не протипоказання. Ягоди годжі – не виняток із правила, їхня користь та шкода, як завжди, тісно йдуть поруч один з одним.

Чи можна їсти ягоди годжі усім у будь-якому віці? Чи корисні ягоди годжі при вагітності? Ні, вони абсолютно не підходять вагітним жінкам, у період лактації, а також абсолютно протипоказані ягоди годжі дітям віком до трьох років.

Навіть якщо ви знаєте, як їсти ягоди годжі і яка їхня добова норма (а це 10-20 г), врахуйте, що вони продукт заморський, а будь-яка екзотика, хоча вона і натуральна, досить небезпечна для ослаблених організмів та тих, що зростають.

Чи шкідливі ягоди годжі і в яких випадках:

- у великих кількостях вони можуть викликати розлад кишечника та діарею;

- властивості ягід годжі розріджувати кров небезпечні для людей, що скаржаться на періодичні кровотечі;
- людям із підвищеним артеріальним тиском також не слід захоплюватися «червоною панацеєю», є ризик звуження судин.
- щоб уникнути негативних наслідків від прийому годжі (побічні ефекти нікому не потрібні), слід знати, що вони посилюють вплив деяких лікарських засобів і категорично не можна вживати годжі разом із коагулянтами.
- незважаючи на те, що про натуральні ягоди годжі відгуки свідчать як про засіб, що нормалізує сон, в окремих випадках вони викликають безсоння, тому на ніч їх краще не їсти;
- больові відчуття у животі при проблемах із шлунково-кишковим трактом може викликати навіть невелика доза, тому починати лікування ними краще з мінімальних порцій і відмовитися від них при перших негативних реакціях.

Не можна вилучати зі списку протипоказань і випадки індивідуальної нестерпності, коли шкода ягід годжі проявить себе у вигляді алергії. Ну і звичайно, необхідно знати, як правильно їсти годжі і про ефективний спосіб приготування ягід годжі. Ось про це давайте поговоримо докладніше.

Як правильно споживати ягоди годжі



Дієтологи та терапевти пропонують переважно два варіанти, як споживати китайські ягоди, й обидва вони рекомендовані натщесерце:

1. Сухий прийом. У цьому випадку ягоди просто їдять, як звичайні

родзинки, але кількість їхня жорстко обмежена добовою нормою, про яку ми вже згадували. Скільки ягід годжі можна з'їдати на день? 10-20 г годжі – це приблизно 25-40 ягід, усе залежить від їхнього розміру. Щодо того, чи слід їх запивати, немає чітких рекомендацій.

2. Заварювання. Цей спосіб, коли готується напій із ягід годжі, найбільш щадний і підходить навіть для людей похилого віку. Як заварювати годжі? Жменя ретельно промитих сушених плодів заливається окропом, настоюється півгодини, а потім можна використовувати і сам відвар ягід годжі, і розпарені плоди. Чай із ягодами годжі слід споживати теплим, а то і злегка гарячим, тоді він буде особливо ефективний і при застуді. Якщо ви п'єте чай із ягід годжі не заради втрати зайвих кілограмів, можете додавати до нього мед або цукор. Головна умова – дозування ягід годжі повинне бути дотриманим. Денну норму треба розділити на кількість прийомів.

Скільки б думок про ягоди годжі за і проти ми не чули, більшість вирішує дати об'єктивну оцінку їхній дії на власному досвіді. Намагайтеся докладніше вивчити питання, як споживати ягоди годжі, щоб схуднути або з іншою метою, не розраховуйте на збільшення ефекту за рахунок перевищення дозування, вивчіть протипоказання. А читаючи про ягоди годжі погані відгуки або, навпаки, надмірно захоплені, зберігайте здоровий глузд і пам'ятайте – користь ягід годжі проявить себе тільки у тому випадку, якщо ви купили справжній, натуральний продукт та дізналися, як споживати його правильно.

Схуднення з ягодами годжі

На питання: «Чи допомагають ягоди годжі схуднути» – ви знайдете багато відповідей (серед відгуків лікарів і звичайних людей), як позитивних і перспективних, так і різко негативних, про те, що годжі – розвод та лохотрон. Де ж правда про ягоди годжі і схуднення з ними?



Дієта з ягодами годжі неодмінно розчарує тих, хто розраховує худнути, нічого не змінюючи ні у своєму щоденному раціоні, ні у способі життя. Якщо ви прочитали, як споживати годжі для схуднення, врахували, скільки ягід годжі можна з'їдати на день, дізналися, де можна знайти ягоди годжі (натуральний продукт, а не підробку), навчилися робити відвар із них, але при цьому залишаєтеся на фаст-фуді та зі спортом ви не найкращі друзі, розраховувати вам нема на що. Можете відразу починати писати негативні відгуки про ягоди годжі і розповідати, що ягоди годжі не допомагають худнути.

Але якщо відкинути емоції та сліпу віру у те, що ягоди годжі допомагають схуднути, омолодитися та вилікуватися від усіх хвороб, а спиратися лише на факти, можна сказати, що вони дійсно мають властивості, здатні допомогти у позбавленні надлишкової ваги, хоча і не гарантують, що схуднення буде швидким. Йдеться про чудовий запас амінокислот укупі з невисоким вмістом крохмалю та незначним числом вуглеводів, а також про їхній позитивний вплив на усі метаболічні процеси в організмі. Плюс ще сік ягід годжі знижує апетит, що дуже важливо під час дотримання дієт. А коли ви вибираєте для себе дієву дієту, яку розробив П'єр Дюкан, ягоди годжі – єдині ягоди, які допустимі у цей період, саме за рахунок їхньої низької калорійності. Загалом користь годжі незаперечна, потрібно лише забезпечити умови, щоб вона могла проявити себе, і схуднення не змусить себе чекати.

Джерело: Papigutto