

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΓΚΟΤΖΙ ΜΠΕΡΙ (GOTZI BERRY);

Κωνσταντίνος Θ. Μπουχέλος

Ομότιμος Καθηγητής Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών
ctbuchelos@yahoo.gr

Το Γκότζι Μπέρι έχει ιστορία πολλών αιώνων στην Κίνα, όπου εκτιμάται ιδιαίτερα για τις ιατρικές, θεραπευτικές και ευεργετικές ιδιότητές του.

Μεταξύ άλλων το Γκότζι Μπέρι θεωρείται ισχυρό αντιγηραντικό και ενισχυτικό της μακροζωίας.

Ως επιβεβαίωση, άνθρωποι που ζουν σε κάποιες περιοχές της Κίνας, όπου το Γκότζι Μπέρι καλλιεργείται και χρησιμοποιείται σε μεγάλο βαθμό, απολαμβάνουν ένα πολύ υψηλό προσδόκιμο ζωής και μια καλή γενική υγεία.

Τα Γκότζι Μπέρι δεν βρίσκονται σχεδόν ποτέ φρέσκα, εκτός από τις περιοχές παραγωγής τους, και συνήθως πωλούνται σε ανοιχτά κουτιά και μικρές συσκευασίες, σε ξηρά μορφή. Ο βαθμός αποξηράνσης ποικίλλει στα Γκότζι Μπέρι: Κάποιοι καρποί παραμένουν μαλακοί και κάπως κολλώδεις, όπως οι σταφίδες, ενώ άλλοι μπορεί να είναι πολύ σκληροί.

Η γεύση από τα Γκότζι Μπέρι μοιάζει με της σταφίδας, αφήνοντας και μια μικρή αίσθηση ντομάτας και κερασιού. Μπορούν να φαγωθούν ωμά ή να μαγειρευτούν.

Οι Κινέζοι κάνουν σούπες με Γκότζι Μπέρι και παρασκευάζουν επίσης ένα κρασί.

Τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί των Γκότζι Μπέρι καταναλώνονται ως λαχανικό. Ως τρόφιμο, τα αποξηραμένα Γκότζι Μπέρι, μαγειρεύονται πριν την κατανάλωση.

Τα ξηρά Γκότζι Μπέρι προστίθενται συχνά σε ρύζι, μούσλι, γιαούρτι, κλπ. Χρησιμοποιείται επίσης σε κινέζικες τονωτικές σούπες, σε συνδυασμό με κοτόπουλο ή χοιρινό κρέας, με λαχανικά, ή μαζί με άλλα βότανα, όπως άγρια γλυκοπατάτα, και με τη ρίζα γλυκόριζας.

Οι καρποί Γκότζι Μπέρι επίσης βράζονται για τσάι, συχνά μαζί με άνθη χρυσάνθεμου ή και κόκκινα τζιτζιφα, ή με κάποιο άλλο βότανο για τσάι, και είναι διαθέσιμοι και σε συσκευασίες ως τσάι.

Επίσης, παράγονται διάφορα κρασιά που περιέχουν Γκότζι Μπέρι και μερικά από αυτά είναι μίγμα σταφυλιού και Γκότζι Μπέρι.

Τα Γκότζι Μπέρι θεωρούνται ως μια από τις πλουσιότερες φυσικές πηγές θρεπτικών συστατικών.

Τα Γκότζι Μπέρι Περιέχουν βήτα-Καροτίνη, βιταμίνη C, βιταμίνη B1 και B2, καθώς και μια σειρά άλλων βιταμινών, μεταλλικά στοιχεία, αντιοξειδωτικά και αμινοξέα. Το Γκότζι Μπέρι περιέχει πολλούς υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά και διατροφικές ίνες απαραίτητα για το σώμα.

Περιέχει διάφορες φυτοστερόλες, όπως την αντιφλεγμονώδη Β-σιτοστερόλη, η οποία περιορίζει την απορρόφηση της χοληστερόλης και συμβάλλει στη σεξουαλική ευρωστία. Κλινική έρευνα σε ηλικιωμένους ασθενείς, βελτίωσε τη σεξουαλική ικανότητα στο 35% των περιπτώσεων.

Περιέχει «ωφέλιμα» λίπη, όπως ω-6 και λινολεϊκό οξύ, που είναι ρυθμιστές της ορμονικής λειτουργίας.

Το Γκότζι Μπέρι έχει αντιμικροβιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες.

Οι καρποί του Γκότζι Μπέρι θεωρούνται εκ παραδόσεως ως Υπέρ-Τροφή (Super Food).

Το Γκότζι Μπέρι είναι το πρώτο άγριο φρούτο σε περιεκτικότητα αντιοξειδωτικών ουσιών.

Συγκριτικά, ενώ το πορτοκάλι περιέχει 750 μονάδες αντιοξειδωτικών, το σπανάκι 1260 μονάδες, το βατόμουρο 2400, το Γκότζι Μπέρι **25100** μονάδες αντιοξειδωτικών.

Ο χυμός του Γκότζι Μπέρι δυναμώνει την **καρδιά** και αποτρέπει τις **ταχυπαλμίες**. Καταπολεμά την **αϋπνία** και ενισχύει τη **μνήμη**.

Το Γκότζι Μπέρι περιέχει πολυσακχαρίτες, που ρυθμίζουν τη λειτουργία της υπόφυσης και την έκκριση μιας ορμόνης που **καθυστερεί τη γήρανση**.

Το Γκότζι Μπέρι ανακουφίζει τις εγκύους από την πρωινή ναυτία, **ενισχύει το μεταβολισμό και το ανοσοποιητικό σύστημα**.

Το Γκότζι Μπέρι χρησιμοποιείται με επιτυχία για την **απώλεια βάρους**, καθαρίζει το αίμα και βοηθά στην **αποτοξίνωση** του σώματος.

Το Γκότζι Μπέρι χαρίζει αίσθημα **ευεξίας και αισιοδοξίας**.

Μελέτες σε χοιρίδια έχουν δείξει ότι έχει προστατευτική δράση **για το συκώτι**.

Τα εκατό γραμμάρια μεταποιημένου **μούρου Γκότζι Μπέρι** περιέχει 370 θερμίδες. Στην εμπορική πρακτική υποστηρίζουν ότι οι πολυσακχαρίτες που περιέχουν τα **προϊόντα Γκότζι Μπέρι**, μεταξύ των οποίων αρκετοί "**χυμοί γκότζι**", έχουν εκτεταμένα βιολογικά οφέλη για την υγεία.

Στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική χρησιμοποιούν **τα φύλλα Γκότζι Μπέρι** σε συνδυασμό με το φλοιό της ρίζας για να παρασκευάσουν ένα τσάι με θεραπευτικές επίσης ιδιότητες.

Κινεζικές μελέτες δείχνουν ότι αναστέλλουν ορισμένες από τις γονιδιακές μεταλλάξεις που οδηγούν σε καρκίνο, ενώ **ο καρπός Γκότζι Μπέρι** έχει **αντικαρκινικές και ανοσοστονωτικές ιδιότητες**.

Επιπλέον, μπορούν να βοηθήσουν τον οργανισμό με τις **παρενέργειες της χημειοθεραπείας** ή θεραπείας με ακτινοβολία για τον καρκίνο.

Τα Γκότζι Μπέρι περιέχουν και γερμάνιο, ένα ορυκτό που θεωρείται ότι έχει ισχυρές **αντικαρκινικές ιδιότητες**.

Τα ασιατικά αυτά φρούτα έχουν την ικανότητα να καταπολεμήσουν τους δύο βασικούς παράγοντες που προάγουν τις καρδιακές παθήσεις, την οξειδωμένη **χοληστερόλη** και την αυξημένη **αρτηριακή πίεση**.

Επίσης, εκτιμάται ότι τα **Γκότζι Μπέρι** εμπλουτίζουν **το αίμα με θρεπτικά συστατικά** και προάγουν την κυκλοφορία του, και αποτελούν εξαιρετικό βοήθημα στη διατήρηση της **καλής όρασης** και στη βελτίωσή της.

Το Γκότζι Μπέρι μπορεί να καταναλωθεί σε **καθημερινή βάση**, για να προσφέρει **γενική ευεξία**.

Το συνιστώ!

