

Годжи, волшебные ягоды для похудения

Новое чудодейственное супер-пупер средство, бла-бла-бла... Мальчики и девочки, для того чтобы похудеть надо меньше есть и больше двигаться, а не рассчитывать на чудо-средства типа годжи. Впрочем, почитайте и решайте сами...



Goji

#растения #plants

Годжи, волшебные ягоды для

похудания

Волчьи ягоды не являются названием одного конкретного вида кустарника, как принято считать. Это народное собирательное название, в которое вошли десятки различных плодоносящих растений всех мастей. То, что волчьи ягоды ядовиты также заблуждение, в этом своеобразном перечне есть не только не токсичные, но и невероятно полезные представители. Например, Дереза Обыкновенная более известная как ягода годжи.

Дереза обыкновенная (лат. *Lycium barbarum*) – густой раскидистый кустарник, достигающий 3,5 метров в высоту и до 5 метров в диаметре. Относится к семейству Пасленовых (лат. *Solanaceae*), в которое входят наиболее популярные с/х культуры: картофель, томаты, баклажаны и др. Естественный ареал растения – высокогорные регионы Китая, однако оно довольно не плохо культивируется даже на наших просторах, но все же требует немного своеобразного ухода.



В разных регионах дерезу обыкновенную называют по-разному, это же касается и ее ягод. Самое известное из них возникло на родине растения, в Тибете – “Нинся гоуци”, которое из-за разницы в произношении между разными китайскими диалектами видоизменилось на “Годжи”.

Главная ценность дерезы барбарум – ее плоды – годжи. Созревают они в период с мая по сентябрь (или с июля по октябрь), позволяя собрать до 13 урожаев за сезон. Созревшие ягоды окрашиваются в насыщенный яркий красный цвет, приобретают не менее насыщенный сладко-горьковатый или сладко-кисловатый вкус и обогащаются россыпью полезных элементов: 21 минерал, 18 аминокислот и витамины В1, В2, С.



Дикая популярность дерезы, возникшая около 10 лет назад в США и Канаде, медленно, но докатилась и до нашей страны. Просторы Интернет просто-таки переполнены рекламными объявлениями превозносящими ягоды годжи в качестве панацеи от абсолютно всех болезней, от рака до ожирения. Доля правды в них конечно же есть – полезность плодов дерезы была известна еще

древнекитайским целителям и ягоды в самом деле помогают в лечении и профилактике некоторых заболеваний, но не более того, чудес они не сотворят.



Еще один момент, который важно усвоить чтобы не попадаться на рекламные уловки – свежие ягоды годжи в разы полезней сушеных и всевозможных соков и настоек, которые как правило и продают.

Источник