

Goji berries: Τα κόκκινα θαυματουργά φρούτακια

Είναι τα αντικαταθλιπτικά της φύσης! Ο αναριχώμενος θάμνος που φύεται στα Ιμαλαία παράγει μικρούς κόκκινους καρπούς που ανεβάζουν την διάθεση και κάνουν καλό στον ανθρώπινο οργανισμό.



Τι παραπάνω χρειάζονταν για να γίνει διάσημος σε όλο τον κόσμο; Τα goji κατατάσσονται συνήθως στις πρώτες θέσεις των superfoods. Είναι εξαιρετικά πλούσια σε βιταμίνες (A, B, C, E), αμινοξέα, αντιοξειδωτικά και μεταλλικά στοιχεία, ιδίως σε σίδηρο.

Τα οφέλη τους στον οργανισμό είναι ποικίλα, από καταπολέμηση της κυτταρικής γήρανσης μέχρι μείωση της κυτταρίτιδας ή αύξηση της σεξουαλικής διάθεσης. Η θρεπτική τους αξία είναι ανεκτίμητη, αφού τα συστατικά που περιέχουν είναι τόσα πολλά, που δεν χωράνε σε μια λίστα. Θα τα βρείτε σχεδόν σε όλα τα καταστήματα με βιολογικά είδη σε σκόνη ή κατεψυγμένα ακόμα και αποξηραμένα, σαν σταφίδες, στα καταστήματα ξηρών καρπών.



[Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στη Wikipedia](#)

[Δείτε εδώ έναν χυμό με Goji Berries](#)