GOJİBERRY&APOS;NİN FAYDALARI

https://www.sabah.com.tr

Ömrün uzamasına katkı sağlar: Goji, uzun ömür meyvesi olarak bilinir. İçerisinde ana molekül olan polisakkaritler ve güçlü antioksidanlar sayesinde serbest radikallerin uğratacağı zararlara ve erken yaşlanmaya karşı vücudunuzu korur.
Enerji ve dayanıklılığı artırır: Goji, egzersiz toleransınızı, gücünüzü, dayanıklılığınızı, özellikle hastalık sonrası nekahat döneminde ortaya çıkan bitkinlik, halsizlik şikayetlerinizi ortadan kaldırır.
Kan basıncını düşürür: Yaklaşık olarak her dört yetişkinden birinde yüksek tansiyon (hipertansiyon) gözlenmektedir. 1998 yılında yapılan bir araştırma, goji içerisinde çokça yer alan polisakkaritlerin kan basıncı yükselmelerini belirgin bir biçimde önlediğini göstermiştir.
Sağlıklı kolesterol seviyelerine ulaştırır: Goji, kolesterol seviyelerini düşüren beta-sitosterol maddesi içerir. Ayrıca antioksidanları sayesinde kolesterolün oksidasyonunu ve damar duvarında plak oluşturmasını engeller.
Kilo verdirir: Bir anti-obesite (aşırı şişmanlık) çalışmasında, hastalara sabah ve öğleden sonra goji verilmiştir. Sonuçlar çoğu hastanın belirgin kilo verdiğini göstermiştir.
Daha iyi bir uyku sağlar: Orta Asya ve Uzak Doğu'da da uzun süredir insomnia (uykusuzluk) doğal tedavisinde kullanılmaktadır. Bazı tıbbi araştırmalarda, goji alan tüm hastaların uyku kalitesinde iyileşme bildirilmiştir.
Kalbi güçlendirir: Goji bir sesquiterpene olan ve kalp ile kan basıncı ayarlamalarına yardımcı olan cyperone içerir. Anthocyanin maddesi ise kalp damarlarının dayanıklılığını artırır.
Yağların (lipid) peroksidasyonunu engeller: Kolesterol ve diğer kan yağları vücutta lipid peroksitler oluşturarak ölümcül rahatsızlıklara yol açabilirler. Yapışkan bir madde olan lipid peroksitlerin birikimi özellikle damarları olumsuz etkileyerek kalp-damar rahatsızlıkları, damar sertliği (ateroskleroz) ve inmeye neden olabilir. Goji, lipid peroksit oluşumunu önleyen kan enzimlerini artırarak tehlike oluşturan lipid peroksit oluşumunu önler.
Hastalıklara karşı direnci artırır: Serbest radikallerden olan süperoksit'in hastalıkların oluşumu ve ilerlemesinde önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir. Süperoksit vücutta bulunan süperoksitdismutaz enzimi sayesinde etkisiz hale getirilir. Günlük yaşamın stresi vücudun bu enzimi yeterince üretmesini baskılayarak direncin düşmesine neden olur. Goji alımının süperoksitdismutaz enzim değerlerini yüzde 40 oranında artırdığı tespit edilmiştir.
Şifa deposu olan bu mucizevi besinin faydaları olduğu gibi zararları da mevcuttur. Bunlardan ilki goji meyveleri aşırı tüketildiğinde baş dönmesi, göz rahatsızlığı, bulanık görme ve halüsinasyonlar gibi yan etkilerdir. Gereğinden fazla tüketilmesi durumunda gojiberry hipertansiyona neden olabilmektedir.

© lezzetler.com tarif no:166935 • adı:Gojiberry'nin Faydaları • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:21.05.2024 - 10:18