

????? (Goji) – ?? ????? ?? ????????, ????? ? ????? ??????? ???? ??????, ??? ??????? ?? ???? ????  
??????????????????????Lyciumbarbarum????L. Chinense. ??????????????????????????????  
?????????????????. ??  
??? 1 ????? 4 ?????.

??  
????????????????????2.800?. ??  
?????? ?? ?????? ?? ?????????????? ???? ?????? ?? ???? ??????

?????, ??????????? ?? ?????????????? ?? ???? ?? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?? ?????????????? ??, ???  
???  
?????? ?????????? ?? ?????????? ?? ??????????. ?????????? ?????????? ?? ?????? ?? ?????????? ?? ??????????????

?? ?????? ?? ?????????????? ??????????? «?????????»: ??????????? ?? ?????????????? ?? ??????????? ?? ???  
????????????? ?????????? ?? ?? ?????????????? ?? ?????????, ?????? ?? ?? ?????????? ??????

?????? ??????, ??????????? ?????? ??????????????? ?? ??????????? ?? ??????????????. ?? ?????????????? ?????? ???  
????????, ??  
???????? ??????, ??????????????? ?? ????? ?????? ?????????????? ???? ?? ???? ?????? ??????

? ????????????? Li Qing Yuen, ??? ?????? ?????? ?? ?????? ?? 252 ??? (1678-1930), ????????????? Goji Berries  
?????????????. ? ??? ??? Li Qing Yuen ?????? ? ??? ?????? ?????? ?? ???  
??? ?????? ??? ??????

?? ??????, ?? ?????????? ?? ?????? ?? ?????? ?? ?????????????? (?????? ??????????????? ?? ?? ?????? ????  
?????????????), ?????????????? ?? ?????? ?????? ?? ??????????????????? ?? ?????? ??????

??  
?? ? ?? ??????????????. ?? ????????? ?????? ?????? ?? ???? ?? ?????? ?? ?????????????????? ?????? ?? ??????. ??  
????? ?? ? ?????????? ?????????? ?????????????????? ?? ??????????

?? ?????? ??????????? ?? ?? ?? ?? ??????????????? ?????????? ?????? ??????????? ??????????. ???????????  
????-?????????, ?????????? C, ?????????? ?1 ???? 2, ?????? ?? ?? ?????? ?????? ??????????, ?????????? ?????????,  
??  
????? ?????????????? ?? ? ?????. ?? ?????? ??????????? ?????????????????? ?????? ?????????? 370 ??????????

??  
????????? ????????? "????? ??????", ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ?? ???? ??????

**? ?????? ?? Goji**

- ????????? 18 ?????????, ?????? ?????? ?? 8 ?? ?????????????? ??????????????



?? ?????????????? ??????? ?? ?????? ??????, ??? ??????????????? ? ??????? ORAC (?????? ???????  
??), ???  
??  
??? ?????? ???

??????	???????? ???? ORAC ??? 100 ?????? ???
??????	210
????????	450
????????	750
????????	890
????????	980
????????	1220
????????	1260
????????	1.540
Blueberries	2.036
????????	2.830
????????	5.770
?	
????????	
??????	10.450
Goji	25.300 ??? 30.300

? ??????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??? ?????????? ?????????? ??? ?????? ?????????? ??? ?????????? ??? LDL  
?????????????????

??  
????? ?????????????? ??? ?????????????? ??????????????

??, ???,





????	5.960
?????????	
????	26.000
?????????	
Lourdes	
????????? ?	760
?????????????	
??	
??????????	9.500
???????	
????????? (? ?????????)	
?????	7.000
??????????	4.500
Noni-Fruit	17.000
???????	21.000
(coconut)	
?????????????	34.000
?	
?????????	4.400
???????	
?????????????	6.100
???????	
???????	8.000
???????????	
????? ??????	1.600
?????????	
?????????????	
????? ??????	
?????????????	14.000
?-???????????	
????? ??????	
?????????????	170.000
??? ??????	
(???????????)	
???????????)	
Gogi	355.000

**????????? Goji-smoothie**

?????????? ?? ?????????????? ??? ?????? ??? ?? ??? ?????? ????????????, ???????????, ?????????????????? ???.

**????????????????? ??????????-?????????:**

3 ?????????????? ??? ?????? goji

2 ?????????

1 ?????????

1 ?????????

2-3 ?????????

**????????:**

??? ?? ????? ?????????????? ?? ?????? ?? ?????? ?? 8-12 ????. ?????????????? ??? ?????? ?????????, ??? ?????????? ?  
???????? ?????? ??? ??? ?????????? ?????????? ??????. ????????? ??? blender ??? 30-40 ???????????????.

????????? ?? ?????????????????? ?????????????? ?????? ?????? ? ????????? ? ????????? ? ???????.

????? ??? ?????????????? ?????????????? ? ?????????? ??? ?????????? ?? ?????? ??? ?????????? ??? ?? ?? ?????? ??? ??? ??????????  
?????????.

????????????????? ?????????

???????????????????? [www.pallasathene.gr](http://www.pallasathene.gr) ??? 6976139933

??????:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Lycium\\_barbarum](http://en.wikipedia.org/wiki/Lycium_barbarum)

<http://www.articlesbase.com/nutrition-articles/lycium-barbarum-plant-49028.html>

[http://www.valentine.gr/linkOfTheMonth\\_gr-june2010.php](http://www.valentine.gr/linkOfTheMonth_gr-june2010.php)

<http://goji-lycium-barbarum.blogspot.com/>

<http://ianisdo-anando2.blogspot.com/2010/11/goji-berry-wolfberry-lycium-barbarum.html>

<http://www.whitemagicway.com/bovisbiometer.html>



?????????????????