

ЯГОДЫ ГОДЖИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА: ПРАВДА И МИФЫ.

Ягоды Годжи относятся к семейству пасленовых (Solanaceae). Они представляют из себя полтораметровый кустарник, их ветви покрыты большим числом колночек. Эти ягоды растут в основном в горах, большое количество их растет в Гималаях, поэтому многие называют ее гималайской, кроме гор ее выращивают в Туркменистане, но больше всего ее выращивают в Китае. Плоды этой ягоды очень мягкие и сочные, на вкус сладко-горькие, с небольшой кислинкой. За один год подобное растение приносит до 13 урожаев. Самые первые из тех, кто эти растения обнаружил, были тибетские монахи примерно 5 тысяч лет назад [1].

Тем, кто обнаружил в ягодах годжи полезные свойства, был китайский алхимик и медик Тао Хун-цин и зафиксировал это в своей книге «Канон травоведения Священного земледельца» или просто «Канон».

Кроме Тао Хун-цина, оценившим потрясающие свойства ягод годжи и написавший о них в своей книге о травах под названием «Перечень деревьев и трав» был лекарь Ли Шичжэнь (1518-1593). В этой книге он написал о чудодейственном эликсире, который употреблял один человек, впоследствии проживший больше ста лет. Ли Шичжэнь писал: «Этот старик двигался так быстро, будто летал. Его седые волосы снова почернели, а гнилые зубы сменились молодыми. В спальне он не уступал молодым. Отвар имеет необычный вкус и легко пьется, его можно употреблять для устранения жара или улучшения зрения». Конечно, основой для снадобья были ягоды годжи [2].

В 50-х годах в китайском журнале «Domestic and Foreign magazine» было рассказано о невероятной истории долгожителя Ли Цинъюня, который, благодаря ягодам годжи, смог прожить 256 лет.

Ли Цинъюнь родился в Цицзянсяне в 1677 году, в провинции Сычуань. Большую часть жизни он провел в горах, исследуя различные травы и плоды, пытаясь постичь тайну долголетия. Кроме целительства он изучал цигун («цигун» — это китайское древнее искусство, призванное приучить организм к самооздоровлению и саморегуляции), в 71 год он вступил в армию и стал обучать боевым искусствам, кроме этого он был военным советником.

В возрасте 150 лет, императорское правительство вручило ему особый сертификат, подтверждающий его возраст, а в двести лет он получил второй такой сертификат.

В официальных документах императорского правительства говорилось, что Ли Цинъюнь умер в возрасте 256 лет, это был уже 1933 год. Об этом долгожителе писали многие популярные газеты по всему миру. Перед смертью Ли Цинъюнь поведал о том, каким образом ему удалось так долго прожить сохраняя хорошую физическую форму [2].

В 50 лет, по его рассказам, он повстречал в горах старца, который имел неестественную для его возраста силу и выносливость. Он мог очень быстро ходить по горам, совсем не обращая внимание на крутизну утесов. Ли пытался догнать старика, но так и не сумел этого сделать. Спустя несколько дней Ли снова повстречал его в горах, тогда он преклонил перед ним колени и стал упрашивать поведать ему тайну своей невероятной силы и ловкости. Незнакомец положил в руки Ли несколько красных ягод со словами: «Моя тайна заключается в том, что я ем эти ягоды». Оказалось это были ягоды годжи. После этого Ли стал есть ягоды годжи каждый день. По его словам, спустя несколько дней, Ли стал себя чувствовать более сильным и энергичным [2].

В начале XXI века продукты из дерезы стали агрессивно рекламироваться на рынке Северной Америки как «лекарство от всех болезней», обладающее якобы уникальной концентрацией микроэлементов и антиоксидантов. Продавцы продвигают дерезу под претенциозными названиями «Райская ягода», «Ягода долголетия», «Красный алмаз».

В США, Канаде и Австралии, куда ягоды годжи пришли гораздо раньше, чем к нам, медики заинтересовались агрессивной рекламой, утверждавшей, что ягоды сжигают жир. В итоге в Австралии было запрещено в рекламе прямо говорить о сжигании жира, о том, что ягоды убирают лишний вес и т.п.

На сегодняшний день широко разрекламированными являются такие свойства ягод годжи, как их способность защищать от негативных воздействий печени, уменьшать уровень сахара в крови, предупреждать раковые заболевания, понижать холестерин.

Известно также о применении ягод годжи с целью повысить умственную работоспособность, омолодить организм, поднять настроение, повысить качество сна. Однако эти свойства еще не до конца проверены и доказаны.

Вместе, с тем, многие заявленные исследования о противораковых свойствах ягод годжи [3] при более тщательном изучении оказались откровенной ложью.

Известным является также то, что в ягодах годжи находится много антиоксидантов, которые имеют высокую способность к поглощению свободных радикалов кислорода. Ученые выяснили, что в ягодах годжи намного больше антиоксидантов, чем в капусте брокколи (примерно в 25 раз больше) и чем в черносливе (примерно в пять раз больше).

Не оправдались также надежды тысяч людей на ягоды годжи в качестве мощного жиросжигателя. Оказалось, что никакого «волшебного» действия на организм они не оказывают, похудеть, только употребляя ягоды годжи, без сбалансированного питания и достаточных физических нагрузок невозможно.

Стоит упомянуть еще и о том, что свежими ягоды годжи есть нельзя: они обладают ядовитым свойством, которое исчезает после высушивания [4].

Не стоит забывать и о противопоказаниях к применению ягод годжи. Так, не стоит принимать их тем, у кого пищевая аллергия на пасленовые или яркие продукты. Людям с обострением заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как гастрит, язвенная болезнь, панкреатит. Тем, кто принимает лекарственные препараты. Ягода годжи способна усилить действие побочных эффектов. Например, диклофенака. Может возникнуть внутреннее кровотечение. Если вы решите начать прием ягод годжи, то перед этим нужно предварительно проконсультироваться с лечащим врачом. И особенно тем, кто принимает антикоагулянты во избежание кровотечений. Надо быть осторожными гипертоникам и диабетикам. Постоянное употребление ягод годжи усиливает эффект воздействия на организм препаратов [4].

Таким образом, ягоды годжи – прекрасный витаминный компонент нашего рациона. Они действительно могут насытить организм многими полезными веществами и способствовать нашему оздоровлению. Однако, все сведения о том, что ягоды годжи являются панацеей от всех болезней – откровенная ложь, направленная на стимулирование продаж данного продукта.

Литература

1. Губанов, И. А. и др. 1133. *Lycium barbarum* L. — Дерева обыкновенная // Иллюстрированный определитель растений Средней России. В 3 т. — М.: Т-во науч. изд. КМК, Ин-т технолог. иссл., 2004. — Т. 3. Покрытосеменные (двудольные: раздельнолепестные). — С. 166. — ISBN 5-87317-163-7.
2. Gary Yound N D, Ronald Lawrence M D, PhD, Marc Schreuder Discovery of the ultimate superfood. — Orem, UT 84605, July 2005. — Essential Science Publishing.
3. Mao, F; Xiao, B; Jiang, Z; Zhao, J; Huang, X; Guo, J (2010). "Anticancer effect of *Lycium barbarum* polysaccharides on colon cancer cells involves G0/G1 phase arrest". *Medical Oncology* **28** (1): 121–126.
4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Полковенко О.В. канд. біол. наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.
Домашня адреса: 04210, Київ, пр. Героїв Сталінграда, 27-А, кв. 675.

o.polkovenko@kubg.edu.ua