

Cinq avantages des baies de Goji



Qu'est-ce que la baie de Goji?

La baie de Goji est une baie orange-rouge vif qui vient d'un arbuste qui est originaire de Chine. En Asie, les baies de goji sont consommées depuis des générations. Les baies ont été et continuent d'être utilisés par des personnes pour traiter les problèmes courants de santé, comme l'hypertension artérielle et le diabète.

Il existe plusieurs façons de consommer des baies de Goji. Vous pouvez les manger crus, cuits, séchés (communs). Vous pourriez même les raffiner dans des tisanes, des jus de fruits, des vins et des médicaments.

Cinq avantages des baies de Goji



Peau saine et radieuse

Comme les autres baies, les baies de Goji sont pleines de bêta-carotène (et de pigment naturel présent dans les plantes). Ce pigment aide à promouvoir une peau saine.

Protégez votre corps

Les baies de Goji ne sont pas seulement chargées de vitamine C, ce qui peut aider à réduire les symptômes du rhume. Elles sont connues pour aider à protéger vos yeux, réduisant le processus de vieillissement de vos yeux et de la vision.

Emballé avec des antioxydants



Comme les autres baies, les gojis sont une excellente source d'antioxydants. Les baies de Goji sont une excellente source d'antioxydants en raison de leur capacité d'absorption des radicaux d'oxygène (ORAC). Une valeur ORAC indique le pouvoir antioxydant d'un aliment sur une échelle relative. Avoir un niveau élevé d'antioxydants aide à éliminer les agents oxydants potentiellement nuisibles dans votre alimentation quotidienne.

Perte de poids

Les baies de Goji sont riches en nutriments et fournissent une grande quantité d'énergie. Elles sont l'aliment idéal à compléter avec un goût

riche et sucré. De nombreux experts de fitness ajoutent des baies de goji dans leurs shakes de protéines, des salades ou même dans leur collation pour ajouter des fibres. Leur niveau élevé en fibres signifie qu'il vous permet de rester rassasié plus longtemps, ce qui réduit la probabilité de crises de boulimie. Si vous envisagez de grignoter, nous vous recommandons les baies de goji au lieu de la barre de chocolat !



Beaucoup croient que les baies de goji aident à réduire la pression artérielle et votre taux de sucre dans le sang en raison du niveau élevé d'antioxydants et de vitamines. Depuis de nombreuses générations, les Chinois utilisent les baies de goji pour traiter le diabète et d'autres maladies associées à l'hypertension artérielle, notamment les accidents vasculaires cérébraux.