

# Глава 1. Ягоды годжи

## Годжи, барбарис, кизил: найди отличия

Годжи называют красным алмазом, и это не просто красивые слова. Как уже было сказано ранее, в древние времена с помощью этих ягод люди побеждали голод и недуги, и поэтому их ценность поэтично приравнивалась к стоимости драгоценных камней. По внешнему виду они также напоминают россыпь драгоценностей. Кораллово-красные овальные ягодки всегда эффектно смотрятся на фотографиях. Но надо помнить о том, что в сыром виде, в котором их любят фотографировать, годжи не употребляют — только в сушеном. Конечно, высушенные ягоды выглядят не так привлекательно, как на кусте, где они красуются крупными россыпями, но зато польза от них несомненна.

Кому-то годжи внешне напомнит кизил, который произрастает на территории Крыма, Молдавии, на Кавказе и в Закарпатье. Однако надо понимать, что это разные кустарники. Годжи — вид растения рода дереза, в то время как кизил относится к семейству кизиловых и имеет совсем другие свойства. Роднит их то, что в сыром виде и кизил, и ягоды годжи являются ядовитыми (хотя их и поедают некоторые птицы). Недобросовестные продавцы иногда пользуются сходством плодов этих растений и выдают кизил за годжи. К сожалению, по фотографиям, которые появляются в Интернете, иногда очень трудно отличить одно от другого. Поэтому, если у вас нет проверенного источника суперфуда, закажите для начала небольшой объем продукта — в конце концов, заплатить за 250 г кизила

не так страшно (кстати, его широко используют в медицине, так что вы сможете найти ему применение). А большую партию лучше всего покупать только там, где вы уверены в качестве товара.

Нерадивые интернет-торговцы иногда выдают за годжи и барбарис. Путаницу вносит то, что ягоды годжи порой ошибочно называют тибетским барбарисом. Скорее всего, ошибка была изначально допущена при переводе научного названия *Lycium barbarum*. Правильнее было бы перевести словосочетание не как барбарис, а как дереза берберов. Кстати, англичане именуют годжи вообще по-другому — чайное дерево герцога Аргайла (именно этот шотландский вельможа привез ягоды годжи в Великобританию).

Конечно, дереза и барбарис — кустарники, принадлежащие к различным семействам. Их листья отличаются по форме, а ягоды барбариса, в отличие от годжи, могут быть не только красными, но и оранжевыми, желтыми. Не похожи они и по вкусу: у барбариса нет характерного для дерезы цитрусового привкуса. Однако если вы никогда не видели годжи, отличить их от кизила или барбариса вам будет непросто.

О дерезе, наверное, слышали все. Однако знают о ней, только как о волчьей ягоде — это народное название дерезы обыкновенной. И весьма неточное, так как волчья ягода — собирательное название нескольких растений, причем не все из них имеют токсичные свойства. Однако годжи к волчьей ягоде отношения не имеет, хоть и относится формально к дерезе обыкновенной.

Этот кустарник высотой около 3 м целенаправленно культивируется в определенном регионе — китайской провинции Нинся и поэтому чаще всего относится к дерезе китайской. Он имеет характерный вид — ветви покрыты тонкими колючками, листья эллиптической формы, цветки имеют приятные фиолетово-розовые



оттенки. Несмотря на то что плоды действительно не употребляются человеком в сыром виде, сушеные ягоды не способны причинить нам вред (в отличие от волчьей ягоды).

## Красный алмаз из провинции Нинся

Нередко это растение называют также нянсянской дерезой — нинся гоуци. Но если с первым словом в этом словосочетание все понятно (оно произошло от географического региона, где растет кустарник), то второе вызывает вопросы.

Согласно старинной легенде, свое название годжи получила от имени крестьянина Гоу Цзы, жившего в V веке до н. э. как раз в провинции Нинся. Как и многие его сверстники, в молодом возрасте он был завербован в армию и провел вдали от семьи несколько долгих лет. Вернувшись в родную деревню, он обнаружил, что многие его знакомые погибли от голода. Какова же была радость Гоу Цзы, когда он увидел, что его семья пребывает в полном здравии. Он подивился тому, как хорошо выглядят его жена и старая мать. Оказалось, что в голодные годы те приноровились собирать с местных колючих кустарников красные ягоды и употреблять в пищу вместе с другими продуктами, которые им все же удавалось добыть. Молодой воин был так счастлив, что его родные выжили в тяжелые годы благодаря удивительной ягоде, на которую ранее никто не обращал внимания, что рассказывал об этом всем своим знакомым. Постепенно история разошлась по всему Китаю, а замечательные ягоды стали называть по имени первого популяризатора — годжи.

Регион Нинся, где растет замечательный кустарник, отличается своими плодородными почвами. Они богаты минеральными солями и лессом, которые приносят



воды реки Хуанхэ. Горная порода лесс оседает на землю в виде желтой пыли и удобряет почву естественным путем. Лессовое плато, на котором расположен Нинся, позволяет веками возделывать китайскую дерезу в больших объемах.

Годжи не боится перепадов температур, а в Китае и Тибете они могут быть значительными: летом +35–40 градусов, зимой –25 и более. Однако это не является препятствием для роста дерезы. Она цветет с апреля по октябрь, а плодоносит (в зависимости от области произрастания) с июля по октябрь. За это время собирается 13 урожаев, из которых самые ценные — в августе.

То, что ягоды годжи полезны для здоровья, китайцы установили очень давно — еще во времена правления династии Тан (VII–X в.). Традиционно их использовали для приготовления супов, различных напитков, добавляли в блюда из мяса или просто жевали как изюм. Было замечено, что употребление годжи полезно для укрепления печени и почек, при головокружении и звоне в ушах, головных болях, бессоннице, гипертонии, туберкулезе и многих других недугах. В записях, датированных еще 650 г. до н. э., о ней говорится, как о средстве, очищающем и омолаживающем кровь. В буддийских монастырях годжи называли лекарством от тысячи болезней. А в Тибете верят, что эта ягода может даровать человеку бессмертие.

Стоит ли удивляться, что до сих пор в Нинся ежегодно в августе проводят фестиваль годжи. На две недели он становится культурным событием региона и привлекает людей не только из Китая, но и из других стран, в том числе бизнесменов, готовых заключать долгосрочные контракты на поставки годжи по всему свету. Ведь Китай — самый большой их поставщик в мире. Ежегодная стоимость экспорта составляет порядка 120 миллионов долларов.



Мероприятия фестиваля проводятся в провинции повсеместно. Но негласная столица, где праздник проходит особенно красочно, — город Иньчуань — важный центр выращивания и переработки плодов. Самый высокий урожай был получен здесь в 2001 году — 1300 т (39% от общего числа всех ягод, собранных в Китае).

Так чем же все-таки так хороши эти ягоды, что слава о них достигла самых отдаленных уголков мира?

## **Мощнейший жиросжигатель и лекарство от старения**

Конечно, врачи и диетологи, которые рекомендуют годжи в качестве средства для оздоровления и похудения, опираются не на древние китайские тексты, а на современные исследования. В Китае уже в 1983 году министерство здравоохранения утвердило ее в качестве официального гомеопатического средства. Не отстают от китайцев и западные ученые. В книге *Discovery of the Ultimate Superfood* авторы приводят список из 67 медицинских исследований, показывающих, как ягоды годжи улучшают работу сердца. Множество лабораторных экспериментов было проведено, чтобы выяснить механизм воздействия этих ягод при диабете, болезни Альцгеймера и ряде других заболеваний.

В России также начали исследовать свойства чудодейственных ягод. В 2013 году под руководством д. м. н. А. В. Ларина был проведен эксперимент с участием 40 добровольцев, которые проходили курсы снижения веса под наблюдением разных диетологов. Выяснилось, что благодаря годжи они худели быстрее других пациентов, не принимавших ягоды в составе своей диеты. Помимо нормализации веса наблюдались



и другие позитивные перемены: у людей улучшался сон, повышалось либидо, поднималось настроение.

А. В. Ларин писал: «Годжи — это мощнейший жиросжигатель, который к тому же препятствует возникновению новых отложений, превращая жир в энергию. Эти ягоды богаты витаминами, антиоксидантами и питательными микроэлементами, поэтому оказывают самый разносторонний эффект на человеческий организм: замедляют старение, повышают сопротивляемость заболеваниям, улучшают пищеварение, устраняют проблемы с давлением».

Другая серия экспериментов под руководством того же специалиста начала проводиться уже для изучения влияния годжи на процессы старения. Биохимический состав ягод позволяет предположить, что их применение может дать позитивный толчок для омоложения организма.

О том, что годжи — ягода долголетия, китайцы знали уже давно. Так что западные ученые (в том числе и русские) сегодня, в общем-то, изобретают велосипед. Однако ученый мир верит только тем исследованиям, которые опубликованы в западных журналах, поэтому рассмотрим те из них, которые касаются того, как повернуть время вспять.

После того как ягоды годжи стали широко известны в Европе, ученые Британии и Австрии совместно со своими китайскими коллегами создали комитеты по изучению свойств этого растения. Исследования проводились на мышах, причем довольно быстро удалось выяснить, что экстракт годжи улучшает обменные процессы животных, а также характеристики крови. Все это приводит к общему оздоровлению и омоложению. Отмечено также, что годжи может стимулировать гормон роста передней доли гипофиза, который еще называют гормоном молодости. Он помогает скорей-



шему выздоровлению и восстановлению после болезней, отвечает за улучшение памяти, нормализацию сна, а также позволяет как можно дольше сохранять молоджавый вид.

Так что есть шанс, что в ближайшем будущем мы получим лекарство от старения на основе годжи.

Конечно, преимущества этих ягод не исчерпываются только влиянием на процессы старения. Но для того чтобы понять, как они действуют, нужно разобраться в их уникальном составе.

## **Шкатулка с драгоценностями: удивительный состав годжи**

### **Полисахариды и каратиноиды**

Все исследователи обращают внимание на присутствие в годжи большого количества **полисахаридов**. Это очень важные вещества. Они принимают участие в иммунных процессах и обеспечивают сцепление клеток в тканях. Благодаря им сохраняется здоровье кишечника, ведь полисахариды являются пищей для сапрофитной микрофлоры этого органа и поддерживают ее оптимальный состав и жизнеспособность. Считается, что годжи может не только омолодить кишечник, но и снизить риск заболевания раком толстой кишки. Кроме того, с помощью полисахаридов стабилизируется уровень глюкозы в крови, осуществляется антиоксидантная защита и в целом стимулируется иммунная система.

Собственно благодаря полисахаридам ягода годжи и стала компонентом многих диет. Ведь распад сложных углеводов происходит медленно, полученной энер-



гии хватает на долгое время. Человек не чувствует себя ослабленным, и чувство голода притупляется.

Другая важная составляющая годжи — антиоксидант из семейства каротиноидов **зеаксантин**. Это мощный защитник нашего зрения. Вещество накапливается в глазной ткани (в области желтого тела) и может свести к минимуму повреждения, нанесенные свободными радикалами, и защитить глаза от вредного воздействия (в том числе ультрафиолетовых лучей). Также оно способствует снижению риска возникновения возрастной дегенерации желтого пятна.

Но если о зеаксантине вы вряд ли слышали (только если не страдаете различными заболеваниями глаз), то о **бета-каротине**, конечно, знаете. Ведь он содержится в моркови, тыкве и многих других оранжево-красных продуктах. В красной годжи его тоже предостаточно. А значит, принимая эти ягоды, у нас есть шанс оздоровить свою кожу, укрепить кости и зубы, улучшить клеточную структуру и все то же зрение. Надо заметить, что в годжи процент бета-каротина один из самых высоких для съедобных растений.

Не будем забывать, что главная ценность каротиноидов — их антиоксидантное влияние. Они нейтрализуют свободные радикалы и позволяют нам оставаться молодыми долгие годы.

Многие слышали о том, что годжи улучшает работу печени. Происходит это благодаря **бетаину**, который нормализует функции этого органа за счет очищения его от гликогена. Кроме того, что бетаин освобождает печень от шлаков, он воздействует также и на кровеносную систему, в частности, регулирует количество гомоцистеина при сердечных патологиях.

На нашу кровь действуют и **флавоноиды**, входящие в состав годжи. Вместе с аскорбиновой кислотой они укрепляют сосуды, устраняют симптомы гемофилии,





увеличивают количество лейкоцитов. Надо отметить, что витамин С быстро выводится из организма, а флавоноиды его регенерируют, и он по-прежнему способствует усвоению железа и улучшению эластичности сосудов. Поэтому прием годжи — отличная профилактика анемии, пониженного гемоглобина, лейкоцитоза, повышения функций спинного мозга и других патологий.

## Клетчатка и другие факторы похудения

Еще одно преимущество годжи — высокое содержание **клетчатки**. Конечно, этот факт сразу же возьмут на заметку те, кто мечтает похудеть. Ведь продукты, богатые клетчаткой, помогают чувству сытости сохраняться надолго. В годжи ее содержание составляет 21%, что отмечают многие диетологи, рекомендуя ягоды своим пациентам.

Еще один показатель, важный для желающих снизить вес, — **низкий гликемический индекс** годжи. Для тех, кто не знает, что это такое, сообщаю: так называют коэффициент влияния съеденных продуктов на уровень сахара в крови. Измеряется он в баллах, которые показывают, с какой скоростью разные продукты конвертируются в сахар или глюкозу, а затем в жир. У яблок, например, индекс составляет 38 баллов, а у годжи он гораздо меньше — всего 29 баллов.

Отмечу еще один важный момент для тех, кто решает сесть на диету с этой ягодой. Ведь она — отличный источник минералов, в частности, содержит **хром**, который способствует контролю уровня сахара в крови. Во время тренировок он помогает эффективнее сжигать жир, заставляя мышцы хорошо работать и быть в тонусе. А **кальций** не только отвечает за крепкие кости, но и выводит жир из организма. Ученые заметили, что