

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jagody goji mogą chronić przed utratą wzroku związaną z wiekiem

Regularne spożywanie małych porcji suszonych jagód goji może chronić przed związanym z wiekiem zwyrodnieniem plamki żółtej, czyli główną przyczyną utraty wzroku u seniorów -

donosi pismo „Nutrients”.

Jak wynika z badania (<http://dx.doi.org/10.3390/nu13124409>) przeprowadzonego na Uniwersytecie Kalifornijskim w Davis, regularne spożywanie niewielkich ilości jagód goji może opóźnić lub wręcz zapobiegać rozwojowi zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem, czyli AMD, u zdrowych osób w średnim wieku.

AMD jest zaś główną przyczyną utraty wzroku u seniorów; szacuje się, że na chorobę tę cierpi kilkadziesiąt milionów ludzi na świecie, a w Polsce ok. 1,2 mln.

„AMD wpływa na centralne pole widzenia, przez co zaburza zdolność czytania i rozpoznawania twarzy” - tłumaczy prof. Glenn Yiu, współautor badania z Wydziału Okulistyki i Nauk o Widzeniu.

Wraz ze swoimi kolegami Yiu odkrył, że u zdrowych osób w wieku od 45 do 65 lat, spożywających 28 gramów (ok. garść) jagód goji pięć razy w tygodniu przez 90 dni, doszło do zwiększenia gęstości ochronnych pigmentów w oczach. Dla kontrastu: uczestnicy eksperymentu, którzy zamiast jagód spożywali komercyjny suplement „dla zdrowia oczu” przez taki sam okres, nie doświadczyli tego wzrostu.

Pigmenty, o których mowa, to luteina i zeaksantyna. Odfiltrowują one szkodliwe niebieskie światło i zapewniają ochronę antyoksydacyjną. Pomagają też zachować prawidłową funkcję narządu wzroku podczas starzenia.

„Luteina i zeaksantyna są jak filtr przeciwsłoneczny, tylko że dla oczu - wyjaśnia główna autorka badania, biolog żywienia Xiang Li. - Im wyższe są ich poziomy w siatkówce, tym lepsza ochrona”.

„Nasze badanie wykazało, że w zdrowych oczach można zwiększyć stężenie tych pigmentów dzięki niewielkiej dziennej porcji jagód goji” - dodaje.

Jagody Goji są owocem dwóch gatunków krzewiastych roślin występujących w północno-zachodnich Chinach: kolcowoju chińskiego (*Lycium chinense*) lub kolcowoju szkarłatnego (*Lycium barbarum*). W postaci suszonej stanowią powszechny składnik chińskich zup; są też spożywane w postaci naparów ziołowych. Najczęściej zaś są po prostu przekąską.

W medycynie chińskiej stosowane są od wieków jako specyfik na „rozświetlenie oczu”. Li, która dorastała w Chinach, zaciekała się tym tematem i postanowiła sprawdzić, czy istnieją jakieś fizjologiczne podstawy owego „rozjaśniania”.

„Istnieje wiele rodzajów chorób oczu, więc nie byłam pewna, która z nich wymaga leczenia poprzez rozjaśnianie” - żartuje Li.

Zbadała więc bioaktywne związki obecne w jagodach goji i odkryła, że zawierają one duże ilości luteiny i zeaksantyny, o których wiadomo, że zmniejszają ryzyko chorób oczu związanych z AMD. Według Li forma zeaksantyny, z którą mamy do czynienia w goji, jest wysoce biodostępna, co oznacza, że łatwo się wchłania w układzie pokarmowym i organizm może z niej korzystać.

Obecnie w leczeniu pośrednich stadiów AMD stosuje się specjalne suplementy diety, zwane AREDS, zawierające witaminy C, E, cynk, miedź oraz luteinę i zeaksantynę. Jak dotąd nie wykazano natomiast, by jakakolwiek znana terapia była skuteczna we wczesnych stadiach choroby.

Yiu przypomina, że przyczyna AMD jest złożona i wieloczynnikowa. Obejmuje mieszankę zagrożeń genetycznych, zmian związanych z wiekiem oraz czynników środowiskowych, takich jak palenie,

dieta i ekspozycja na słońce. Wczesne stadia AMD nie dają żadnych objawów, jednak da się je wykryć dzięki regularnym, kompleksowym badaniom okulistycznym.

„Nasze odkrycie pokazuje, że jagody goji mogą poprawiać pigmentację plamki u zdrowych dorosłych osób. Następnym krokiem będzie sprawdzenie wpływu tych owoców na pacjentów z wczesnych stadiach AMD” - podsumowują autorzy publikacji.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31062.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy