

[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. Odfiltrują 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

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



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy