

Goji bes en Acai bes



Goji bessen

De Goji bessen komen van de struik "lycium Barbarum" deze struik is bij ons bekend als de Boksdorn. De vruchten worden in Nederland vaak "Rode Mispel" genoemd hoewel het helemaal geen familie van de Mispel is. In Engelstalige landen wordt de gojibes wolfberry genoemd. De gojibessen zijn de meest voedzame vruchten ter wereld. Ook bevatten goji bessen van alle onderzochte vruchten en groenten de meeste antioxidanten.



De Goji bessen spelen een belangrijke rol in de traditionele Chinese geneeskunst. Ze versterken het immuunsysteem, verbeteren de oogfunctie en beschermen de lever. Ook bevorderen ze de spermaproductie en verbeteren ze de bloedsomloop. Ook zouden ze een belangrijke anti carci-nogene werking hebben. Dit wil zeggen dat ze helpen het ontstaan van kanker te voorkomen. Dit zijn enkele van de positieve eigenschappen van de Gojibes. Voor meer informatie over de verschillende stoffen die de Goji bes bevat kijk bij samenstelling

De Gojibessen hebben van alle groenten en vruchten het hoogste gehalte aan antioxidanten.

Een antioxidant is in staat is om schadelijke vrije radicalen te neutraliseren. De meeste antioxi-danten doen dit door met de radicalen te reageren, waardoor ze onschadelijk worden. De schadelijkheid van radicalen wordt veroorzaakt doordat de moleculen zeer gemakkelijk reacties aan kunnen gaan met bijvoorbeeld het DNA, wat kan leiden tot de

ontregeling van de celdeling en dus tot kanker, of beschadiging van verschillende intracellulaire eiwitten.



Antioxidanten worden toegevoegd aan levensmiddelen, cosmetica, kunststoffen en diverse an-dere producten om de oxidatie door zuurstof uit de lucht tegen te gaan. Hierdoor wordt de houdbaarheid verlengd.

De hoeveelheid antioxidanten in een bepaald produkt wordt uitgedrukt in de ORAC waarde. ORAC waarde staat voor Oxygen Radical Absorbance Capacity. Deze waarde bepaalt men aan de hand van een standaard test welke is goedgekeurd door het Ministerie van Landbouw in de V.S. De test is ontwikkelt door Guohua Cao, een arts en chemicus die werkzaam was bij het nationale instituut in Baltimore. Onderstaand een klein overzicht van een aantal produkten en hun ORAC waarde. In de laatste kolom staat hoeveel gram je dagelijks nodig hebt om te voorzien in de dagelijkse behoefte.



Vrucht	ORAC waarde per 100 gram	Benodigde hoeveelheid
Goji Bessen	25,300	20
Bramen	7,700	65
Bosbes	4,460	112
Rozijnen	2,830	177
Blauwe bes	2,400	208
Rode Framboos	2,400	208
Zwarte bessen	2,036	246
Aardbeien	1,540	325
Pruim	949	527
Sinaasappels	750	667
Kersen	670	746
Appel	218	2294
Banaan	210	2381
Peren	134	3731
Knoflook	1939	258
Spinazie	1,770	282
Broccoli stengel	880	568
Broccoli bloemen	890	562
Bieten	840	595
Avocado	782	639
Rode Peper	710	704
Gebakken bonen	503	994
Uien	450	1111
Mais	400	1250
Erwten	375	1333
Aardappel	300	1667
Zoete Aardappel	295	1695
Kool	295	1695
Bloemkool	385	1299
Wortel	210	2381
Tomaat	195	2564
Komkommer	60	8333

Wist u dat het verouderingsproces door een 'antiroestrijke' voeding kan worden afgeremd? Dat sport alleen bij verzorging met voldoende antioxidanten (radicalenvangers zoals vitamine C,E en seleen) gezond is? Dat 'dinner cancelling' levensverlengend werkt? Dat het leeftijdsgebon-den verlies van geestelijke fitheid door vitale stoffen kan worden gestopt? Dat schoonheid en een goed uiterlijk door vitaminen en mineralen wordt bevorderd?

Samenstelling Goji bes



Goji bessen bevatten een significante hoeveelheid van de dagelijkse behoefte aan voedingsstoffen. De grove samenstelling is als volgt: 68% van een gedroogde Goji bes bestaat uit koolhydraten, 12% bestaat uit eiwitten en 10% bestaat uit vezels en vetten. Grofweg komt het eten van 100 gram Goji bessen neer op een inname van 370 kCal. Hiervan komen 272 kCal van de koolhydraten en 90 kcal komt van de vetten.

De bessen bevatten een uitermate hoog aantal vitaminen mineralen en sporelementen. Waaronder:

- 11 verschillende mineralen
- 22 sporelementen
- 18 aminozuren
- 6 vitamines
- 8 polysachariden
- 6 monosachariden
- 5 onverzadigde vetzuren waaronder de essentiële vetzuren, linolzuur en alfa-linolenolzuur. Beta-sitosterol en andere fytoosterolen
- 5 carotenen waaronder beta-caroteen, citranaxanthine (zeaxanthine), luteïne, lycopen en cryptoxanthin, een xantofyl.
- Verschillende phenolen met antioxidant werking

100 gram gedroogde Goji bessen bevat 112 mg Calcium dit voorziet in 10% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

100 gram gedroogde Goji bessen bevat 1132 mg Kalium dit is 24 % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

100 gram gedroogde Goji bessen bevat 9 mg IJzer dit is 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

100 gram gedroogde Goji bessen bevat 2 mg Zink dit is 18 % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

100 gram gedroogde Goji bessen bevat 50 microgram Selenium dit is 91% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

100 gram gedroogde Goji bessen bevat 1,3 mg dit is 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

100 gram gedroogde Goji bessen bevat 7 mg Beta-caroteen

Het vitamine C gehalte varieert nogal van 29 mg tot 148 mg per 100 gram gedroogde Goji bessen, dit is tussen de 32% en de 163% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Over het algemeen bevatten de Goji bessen per gewicht 500x zoveel vitamine C dan een sinaasappel.

31% van het gewicht van de bes bestaat uit Polysaccharides. Deze polysacchariden spelen een belangrijke rol in enkele van de wonderlijke gezondheidsaspecten van deze bes. Er is echter nog geen wetenschappelijk bewijs hiervoor.



Ook bevatten de bessen organisch Germanium. Germanium schijnt tegen kanker te werken. Japanse studies geven aanwijzingen dat Germanium helpt bij de behandeling van leverkanker, longkanker, blaaskanker, baarmoederhalskanker en teelbalkanker, wanneer het in combinatie met andere medicijnen wordt gebruikt. Germanium neemt namelijk waterstof ionen af van de kankercellen, en wanneer kankercellen hun waterstofionen verliezen nemen ze af in sterkte en kunnen zelfs afsterven.

Verder bevatten de goji bessen vitamine E, vitamine B1 en vitamine B6.

Van de aminozuren bevatten de goji bessen een hoge concentratie van het BCAA aminozuur

L-leucine. L-leucine is weer de bouwsteen van HMB (Beta-hydroxy-beta-methylbutyrate). De goji bes zet deze Leucine om in HMB. HMB staat bekend als een verlager van het LDL chloolesterol. Ook versterkt HMB het immuunsysteem. Ook helpt HMB het lichaam om spierweefsel op te bouwen en lichaamsvet te verbranden. Ook het gehalte aan L-arginine is in gojibessen erg hoog. 100 gram goji bessen bevat 920 mg L-arginine.

De bovengenoemde samenstelling is natuurlijk niet bij iedere bes gelijk. Dit zijn gemiddelde waardes. Maar ze kunnen per bes en struik variëren afhankelijk van diverse omstandigheden.

Copyright Gojibes.nl

Voor verdere info zie: <http://www.gojibes.nl/index.htm>

De Acai bes



De açai-bes is één van de fruitsoorten die behoren tot het superfruit. De bessen zitten bomvol met gezonde voedingsmiddelen en inmiddels is ontdekt dat de açai-bes een uitkomst is voor mensen die willen afvallen.

De açai-bes is een donkerblauwe bes die van oorsprong afkomstig is uit het Amazonegebied. De bessen werden in Brazilië vroeger al door Indianen gebruikt om bij de jacht hun uithoudingsvermogen te bevorderen en pas bevallen vrouwen aten de bessen om snel aan te sterken na de bevalling. Inmiddels zijn de gezonde eigenschappen van de açai-bes wereldwijd bekend geworden en wordt de bes verwerkt in diverse dranken en voedingssupplementen.

In Nederland is de açai-bes nog redelijk onbekend. Hij verschijnt zo hier en daar in vruchtensappen, maar het gehalte açai-bes in deze sappen is niet erg hoog. De bes is in Amerika een belangrijke ontdekking geworden, vooral bij de 'celebrities' doordat ze een verrassend effect heeft op het gewicht van mensen die de bessen eten om af te vallen. De darmwerking wordt gestimuleerd, het metabolisme wordt versneld, waardoor meer vet zal worden verbrand. Na ongeveer een half jaar heeft het lichaam een ommekeer gemaakt naar een gezonder metabolisme.

De bes bevat opvallende voedingsstoffen zoals de vetzuren omega 6 en 9. Verder heeft de açai-bes een hoog gehalte aan antioxidanten. Naast deze stoffen is de açai-bes ook nog rijk aan Vitamine B1, B2, B3, C, E, fosfor, calcium, en proteïnen. De bessen zijn ook nog eens zeer rijk aan voedingsvezels, waardoor ze een goede darmwerking bevorderen.

bron:agf