

Goji (em inglês, Goji Berry ¹) é o nome dos frutos da planta *Lycium barbarum*. Ao goji são atribuídas muitas propriedades, pois é uma fruta rica em aminoácidos. A planta é originária das montanhas do Tibete.

Algumas de suas características são:

- Contém 19 aminoácidos que ajudam a formar as proteínas, incluindo os oito que são essenciais para a vida.
- Contém 21 minerais vestigiais, incluindo germânio – considerado em estudos como tendo atividade anticancerígena.
- Contém o espectro completo de carotenoides antioxidantes, incluindo beta-caroteno (maior concentração que a cenoura) e zeaxantina (protetor dos olhos). O goji é a maior fonte de carotenóides conhecida.
- Contém 2500 mg de vitamina C por 100 gramas da fruta.
- Contém beta-sisterol, com função anti-inflamatória, que ajuda também equilibrar os níveis de colesterol e pode ser usado no tratamento de impotência sexual e equilíbrio da próstata.
- Contém ácidos graxos essenciais, que são necessários para síntese de hormônios (hormonas) e regula o funcionamento do cérebro e sistema nervoso.
- Contém cyperone, um fito-nutriente que traz benefícios ao coração e à pressão sanguínea.
- Contém fisalina, usado nos transtornos da hepatite B.
- Contém betaína, usado pelo fígado para produzir colina. A betaína promove grupos metil com reações energéticas no corpo, ajuda a reduzir o nível de homocisteína, um fator de risco em problemas cardíacos, protege a célula em nível de DNA.
- Contém também uma fonte de elemento essencial à dilatação dos vasos sanguíneos e ao bom funcionamento do sistema circulatório em geral.

Como consequência dos aminoácidos presentes nas Bagas de Goji, podemos atribuir efeitos anti-catalíticos, os quais ajudam na manutenção da massa magra do organismo.

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Goji>