

## OS BENEFÍCIOS DA GOJI BERRY

Amanda Moraes TAVARES<sup>1</sup>  
Luani Rodrigues MEDEIROS<sup>2</sup>  
SandrielleLaira Rodrigues de SOUZA<sup>3</sup>  
Tatiane Aparecida SELES<sup>4</sup>  
Suelen DelanioBácaro VANZIN<sup>5</sup>

### RESUMO

A goji berry é uma fruta considerada nutritiva que, além das suas funções nutricionais, possui importante papel funcional no organismo, com ação benéfica à saúde prevenindo o aparecimento de patologias. O objetivo do estudo é verificar as substâncias bioativas que tornam a goji berry um alimento funcional. Foi realizada uma revisão da literatura científica. O consumo da goji berry está associado a inúmeros benefícios, é uma fruta rica em vitaminas, minerais, destacando-se suas propriedades antioxidantes. Atua na melhora do sistema imunológico, proteção do fígado, aumento da produção de espermatozoides, melhora da circulação, combate ao envelhecimento celular, ajuda no tratamento de doenças como o câncer e auxilia no emagrecimento, dentre outros. Todos esses benefícios a tornam um alimento funcional devido seus compostos bioativos como  $\beta$ -caroteno, zeaxantina, luteína, licopeno, criptoxantina e xantofilas. Para que haja o efeito esperado, a recomendação diária dessa fruta é de 15g a 45g por dia, que pode ser consumida tanto desidratada como na forma de tintura manipulada (extrato). O uso contínuo e na quantidade adequada dessa fruta resulta na melhoria da saúde, devido a essas substâncias ter o poder de prevenir ou retardar diversas doenças crônicas não transmissíveis. Portanto, uma alimentação balanceada associada ingestão da goji berry e à prática de atividades físicas podem melhorar a qualidade de vida do indivíduo.

**Palavras-chave:** Goji Berry. Benefícios. Funcionais. Antioxidantes.

---

<sup>1</sup> Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, amandinha\_pba\_@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, luomedeiros@gmail.com

<sup>3</sup> Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, sandrielle\_18@hotmail.com

<sup>4</sup> Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, tati.seles@hotmail.com

<sup>5</sup> Nutricionista pelo Centro Universitário de Votuporanga UNIFEV, Especialista em Bases Nutricionais da Saúde e Performance pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto FAMERP, Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, suelenbacaro@yahoo.com.br