

## Σπιρουλίνα: τι ακριβώς είναι και πόσο μας ωφελεί;

/ Εί



«Υπερτροφή» ή

«τροφή του μέλλοντος» είναι μερικοί μόνο από τους χαρακτηρισμούς που θα συναντήσετε για τη σπιρουλίνα, η οποία τα τελευταία χρόνια έχει πάρει τα... «πάνω» της. Ποια, όμως, είναι τα οφέλη της στον οργανισμό μας και σε ποιες περιπτώσεις δεν ενδείκνυται η κατανάλωσή της;

Μια βόλτα σε ένα κατάστημα βιολογικών προϊόντων θα σας πείσει ότι το κυανοπράσινο αυτό φύκι που ονομάζεται σπιρουλίνα κατέχει περίοπτη θέση στα ράφια με τα συμπληρώματα κι όχι αδίκως, μιας και αποτελεί έναν «δυναμίτη» βιταμινών και πρωτεϊνών.

Περιέχει και τα 8 σημαντικά αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός μας, ενώ οι ειδικοί ισχυρίζονται ότι είναι τόσο πλούσια σε βιταμίνη B12, που ένα κουταλάκι του γλυκού μπορεί να μας προμηθεύσει με περίπου 2μιση φορές τη συνιστώμενη ημερήσια δόση της βιταμίνης και σε σύγκριση με το συκώτι, περιέχει διπλάσια ποσότητα της B12.

**Τι ακριβώς είναι η σπιρουλίνα [\(περισσότερα...\)](#)**