

## Σπιρουλίνα:τι ακριβώς κάνει στον ανθρώπινο οργανισμό

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«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. 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 2μισή φορές τη συνιστώμενη ημερήσια δόση της βιταμίνης και σε σύγκριση με το συκώτι, περιέχει διπλάσια ποσότητα της B12. Τι ακριβώς είναι η σπιρουλίνα.

Ενδεχομένως να την έχετε συνηθίσει σε μορφή χαπιού, στην πραγματικότητα, όμως, η σπιρουλίνα είναι ένα μικροφύκι του γλυκού νερού, το κυανοπράσινο χρώμα του οποίου οφείλεται στη χλωροφύλλη (πράσινο) και στη φυκοκυανίνη (μπλε). Η επιστημονική της ονομασία είναι *Arthrospira Plantensis* και το φυσικό της περιβάλλον είναι οι αλκαλικές λίμνες που είναι πλούσιες σε μέταλλα - η Ελλάδα είναι μάλιστα μεταξύ των χωρών που παράγουν σπιρουλίνα και μάλιστα η περιοχή Θερμά της Νιγρίτας στις Σέρρες θεωρείται ιδανική για την παραγωγή της. Το θαυματουργό αυτό φύκι είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και θρεπτικά φυτικά συστατικά, ενώ περιέχει σπάνια καλά λιπαρά οξέα όπως γ-λινολενικό οξύ (GLA), πολυσακχαρίδες, σουλφολιπίδια και γλυκολιπίδια. Ακόμη, έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε καροτενοειδή, αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από τις διάφορες βλάβες.

**Χλωροφύλλη: το πιο βασικό συστατικό της**

Όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντική είναι η χλωροφύλλη για τα φυτά και τα θρεπτικά συστατικά τους – επιστήμονες μάλιστα την παρομοιάζουν με το ανθρώπινο αίμα, με τη διαφορά ότι στο κέντρο του μορίου της χλωροφύλλης συναντάμε μαγνήσιο, ενώ στο ανθρώπινο αίμα σίδηρο. Οι ειδικοί τονίζουν ότι η χλωροφύλλη βοηθά στην ανάπτυξη και στην αναδόμηση των ιστών του ανθρώπινου σώματος και λόγω του ότι η σπιρουλίνα αποτελεί μια καλή πηγή της, παρουσιάζει πολλά οφέλη για τον οργανισμό μας.

## **Πώς βοηθά τον οργανισμό μας**

Πέραν του ότι τονώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα κι έτσι δεν είμαστε ευάλωτοι σε κάθε είδους ασθένεια που μπορεί να μας προσβάλλει και να μας ρίξει στο κρεβάτι, η σπιρουλίνα μας παρέχει πλήθος ευεργετικών για τον οργανισμό μας δράσεων.

### **Συγκεκριμένα:**

- Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, εμποδίζοντας τη δημιουργία και τη δράση των ελεύθερων ριζών που επιτίθενται στα κύτταρα και δρώντας κατά του καρκίνου.
- Μας αποτοξινώνει και διεγείρει ιστούς και όργανα του ανθρώπινου σώματος, απαραίτητα για την αποβολή των τοξινών.
- Μειώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης, αλλά και του σακχάρου του αίματος.
- Δρα αποτρεπτικά ως προς την εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας.
- Κάνει καλό στην καρδιά μειώνοντας τον κίνδυνο προσβολής από καρδιακές παθήσεις, εμποδίζοντας τη συγκέντρωση χοληστερόλης στα αιμοφόρα αγγεία.
- Μειώνει τις επιπτώσεις τις αρθρίτιδας.
- Αποτρέπει την εμφάνιση της οστεοπόρωσης.
- Δρα θετικά σε περιπτώσεις κατάθλιψης.
- Καταστέλλει την όρεξη και βοηθά στον έλεγχο του βάρους.

## **Πότε δεν συνιστάται η κατανάλωσή της**

Αν και η σπιρουλίνα είναι αποδεδειγμένα ασφαλής και παράγεται με φυσικό τρόπο, υπάρχει περίπτωση να φέρει κάποια ανεπιθύμητα αποτελέσματα όταν δεν

λαμβάνεται σωστά με επαρκή λήψη νερού ή να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις. Για το λόγο αυτό συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας πριν προχωρήσετε στη λήψη της και έχετε υπόψη ότι:

- Όσοι πάσχουν από μεταβολικό σύνδρομο, όπως για παράδειγμα φαιτυλκετονουρία, δεν μπορούν να μεταβολίσουν τη φαιτυλαλανίνη. Λόγω του ότι η σπιρουλίνα είναι πλούσια σε αμινοξέα, καλό θα είναι να την αποφύγουν.
- Αυτοί που πάσχουν από αυτοάνοσα νοσήματα όπως λύκο, ρευματοειδή αρθρίτιδα κ.ο.κ., θα πρέπει επίσης να αποφύγουν τη λήψη της, καθώς μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση, λόγω του ότι τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Οι γυναίκες που βρίσκονται σε περίοδο εγκυμοσύνης ή θηλασμού, θα πρέπει να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν ξεκινήσουν τη λήψη σπιρουλίνας.

### **Η μορφή που θα τη βρείτε στην αγορά**

Η σπιρουλίνα βρίσκεται στα φαρμακεία και σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων, σε μορφή χαπιού, σκόνης και νιφάδων. Η σκόνη και οι νιφάδες μπορούν να προστεθούν σε σούπες, σαλάτες, χυμούς κ.ο.κ., ενώ αν την αγοράσετε σε κάψουλες, την καταναλώνετε με ένα ποτήρι νερό πριν από τα κυρίως γεύματα. Η συνιστώμενη ημερήσια δόση είναι 1 με 5 γραμμάρια.

Πηγή:

<http://www.onlycy.com/402339-%CF%83%CF%80%CE%B9%CF%81%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%B9-%CE%B1%CE%BA%CF%81%CE%B9%CE%B2%CF%8E%CF%82-%CE%BA%CE%AC%CE%BD%CE%B5%CE%B9-%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81>