

3 Σεπτεμβρίου 2016

Σπιρουλίνα: Ένα φύκι μα τι φύκι!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Με περισσότερες από εκατό πολύτιμες θρεπτικές ουσίες, η NASA την χαρακτήρισε ως την «τροφή του μέλλοντος» και ο ΟΗΕ ως την «ιδανική τροφή για την ανθρωπότητα». Η σπιρουλίνα μας προσφέρει αψεγάδιαστη

ομορφιά, υγιή οργανισμό και παράταση ζωής.

Αν αναζητάτε ένα **συμπλήρωμα διατροφής** που να είναι σε θέση να σας παρέχει το μεγαλύτερο μέρος των αναγκών σας σε πρωτεΐνες, να αποτρέπει τις αλλεργίες, να θωρακίζει τον οργανισμό σας και να επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης, τότε η σπιρουλίνα είναι ό,τι ακριβώς χρειάζεστε. Το ζυηρό κυανοπράσινο της χρώμα θα σας βοηθήσει να την αναγνωρίσετε καθώς είναι τόσο εντυπωσιακό, όσο εντυπωσιακό είναι το πώς ένας τόσο μικροσκοπικός φυσικός οργανισμός μπορεί να κρύβει τόσες βιταμίνες και θρεπτικά στοιχεία για τον άνθρωπο.

Κι όμως το υδρόβιο φύκι του γλυκού νερού συγκαταλέγεται ανάμεσα στα οκτώ φύκια που μπορούν να καταναλωθούν ως τροφή από τον άνθρωπο, διαθέτει εξαιρετικές θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες, που είναι δοκιμασμένες δισεκατομμύρια χρόνια τώρα, μιας και οι πρόγονοί μας την κατανάλωναν καθημερινά, ενώ πολλές φορές ήταν η μοναδική τους τροφή κατά τη διάρκεια της ημέρας. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε που η σπιρουλίνα αποτελεί πολύτιμη τροφή σε περιπτώσεις υποσιτισμού, σύμφωνα με τη NASA.

Ένα superfood στη ζωή σας

Η σπιρουλίνα περιέχει ελάχιστες θερμίδες καθώς πέντε γραμμάρια που πρέπει να συνιστώνται για κατανάλωση ημερησίως δίνουν περίπου δεκαπέντε θερμίδες. Με περιεκτικότητα 55-70% πρωτεΐνης χαρίζει ενέργεια στον οργανισμό για οχτώ ώρες, ενώ δεν περιέχει καθόλου χοληστερίνη, αντιθέτως έχει περίπου πενήντα οχτώ φορές περισσότερο σίδηρο από ό,τι το ωμό σπανάκι. Είναι από τις πιο πλούσιες τροφές στην αντιοξειδωτική προ-βιταμίνη A (β-καροτένιο) και ιδιαίτερα καλή πηγή των βιταμινών B12 και E. Μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε πανεπιστήμιο της Γαλλίας αποδεικνύει πως η σπιρουλίνα μπορεί να σταματήσει την ανάπτυξη της εξέλιξης του καρκίνου, να μειώσει τον κίνδυνο της έναρξής του και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Πλούσια σε φυκοκυανίνη, μία χρωστική ουσία με αντικαρκινικές ιδιότητες, ενισχύει την ανοσία και αναστέλλει την υπερβολική κυτταρική διαίρεση. Οι υψηλές ποσότητες αμινοξέων που περιέχει προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα και βελτιώνουν τη λειτουργία του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος. Τα καλά της σπιρουλίνας όμως δεν τελειώνουν εδώ, αφού η πλέον ενδιαφέρουσα ιδιότητά της είναι ότι, χάρη σε έναν πολυσακχαρίτη που περιέχει, τη σπιρουλάνη, ίσως μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη του ιού του AIDS και άλλων ιών. Το γεγονός αυτό δημιουργεί ελπίδες για τη δυνατότητα στο μέλλον θεραπευτικής παρέμβασης κατά της ανίατης νόσου.

Το φύκι που παγώνει τον χρόνο

Γεμάτη με πρωτεΐνες, σελήνιο, τυροσίνη, αντιοξειδωτικά, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και λιπαρά οξέα, η σπιρουλίνα έχει πολλά να προσφέρει στην επιδερμίδα. Οι

μεγάλες ποσότητες βιταμίνης A, B-12, E, ασβεστίου, σίδηρου και φώσφορου που περιέχει συμβάλλουν καταλυτικά στην υγεία του δέρματος, επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης και εξαλείφουν τις ελεύθερες ρίζες. Αν πάλι σας ταλαιπωρούν οι μαύροι κύκλοι ή τα ατίθασα μαλλιά και τα αδύναμα νύχια, τότε η σπιρουλίνα θα σας «δώσει» τη λύση.

Γευστικό και υγιεινό «μπαχαρικό» στο φαγητό σας

Ένα κουταλάκι σκόνη σπιρουλίνας είναι αρκετό για να απογειώσει τη γεύση στις κρασάτες σουπιές, στο χταπόδι στιφάδο, στις σάλτσες για μακαρόνια, ενώ την ίδια στιγμή μπορείτε να την διαλύσετε σε διάφορους χυμούς φρούτων και λαχανικών, να την βάλετε σε κρύες σος για σαλάτες και θαλασσινά ή ψάρια. Αν πάλι προτιμάτε το σιρόπι σπιρουλίνας, μπορείτε να την αναμείξετε σε σκέτο νερό, με το γιαούρτι ή το παγωτό σας.

Χυμός με σπιρουλίνα

Υλικά για 1 χυμό

- 1 μήλο
- 1 πορτοκάλι
- 3 φέτες ανανά
- 1 κουταλάκι σπιρουλίνα σε σκόνη

Εκτέλεση

Βάλτε τα φρούτα στον αποχυμωτή και μόλις πάρετε τον χυμό τους, προσθέστε τη σπιρουλίνα. Ανακατέψτε καλά μέχρι να διαλυθεί η σκόνη εντελώς και σερβίρετε.

Πηγή: mustonline.gr