

17 Ιανουαρίου 2019

## **Σπιρουλίνα: Η πιο πλήρης τροφή της φύσης**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Περιέχει**

**περισσότερες από 100 πολύτιμες θρεπτικές ουσίες, και χαρακτηρίζεται, η**

## **πιο πλήρης τροφή της φύσης για τον άνθρωπο.**

Συνιστά φυσική πηγή βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων και χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα διατροφής εδώ και 30 χρόνια. Η σπιρουλίνα, το μικροσκοπικό φυτό του γλυκού νερού, που αποτελείται από διαφανή λεπτά - φυσαλίδας έχει χαρακτηριστεί «τροφή του μέλλοντος», «τροφή των αστροναυτών» και «ιδανική τροφή για την ανθρωπότητα», έχοντας προσελκύσει την προσοχή ακόμη και της NASA.

Αν και αναφορές για την κατανάλωση της σπιρουλίνας έχουν γίνει πολλούς αιώνες πριν, όπως από τους Αζτέκους στο Μεξικό, η σπιρουλίνα βρίσκεται στη Γη εδώ και 3,5 δισεκατομμύρια χρόνια.

Μερικά συστατικά απαντώνται στη σπιρουλίνα στα υψηλότερα επίπεδα που έχουν βρεθεί ποτέ στα τρόφιμα. Συγκεκριμένα, περιέχει:

- \* πλήρη και υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη (50 - 70%).
- \* βιταμίνες (B1, B5 και B6, B12).
- \* σίδηρο. Είναι 58 φορές πιο πλούσια σε σχέση με το ωμό σπανάκι και 28 φορές πιο πλούσια σε σχέση με το ήπαρ του ωμού βοδινού.
- \* βιταμίνη E, με βιολογική αξία 49% μεγαλύτερη σε σχέση με τη συνθετική βιταμίνη E.
- \* β-καροτένιο (προβιταμίνη A)
- \* γ-λινολενικό οξύ, που βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων της χοληστερίνης στο αίμα.
- \* ιχνοστοιχεία και μέταλλα (ασβέστιο, φώσφορος, ιώδιο, χλώριο, ψευδάργυρος, μαγγάνιο, χαλκός)
- \* ελάχιστες θερμίδες. Πέντε γραμμάρια σπιρουλίνας αποδίδουν περίπου 14,5 θερμίδες.

### **Ερευνητικά δεδομένα**

\* Ανοσολόγοι από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια απέδειξαν ότι προσθέτοντας σπιρουλίνα σε καλλιέργεια ανοσοποιητικών κυττάρων, αυξήθηκε σημαντικά στο δείγμα η παραγωγή κυτοκινών, πρωτεϊνών που καταπολεμούν τις λοιμώξεις. Έτσι συμπέραναν ότι η λήψη σπιρουλίνας συνιστά «ένεση ενδυνάμωσης» του ανοσοποιητικού συστήματος.

\* Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε ποντίκια συνέδεσαν την προσθήκη της σπιρουλίνας στην καθημερινή διατροφή, με μειωμένη απώλεια μνήμης και μάθησης λόγω της ηλικίας, η οποία αποδόθηκε στην πλούσια αντιοξειδωτική της δράση (Πανεπιστήμιο της Νότιας Φλόριντα, 2002).

Σε έρευνα που ακολούθησε τρία χρόνια αργότερα, από το ίδιο Πανεπιστήμιο, η καθημερινή λήψη σπιρουλίνας συνδέθηκε με αυξημένη νευροπροστασία. Στην ομάδα των πειραματόζωων που λάμβαναν το φύκι παρατηρήθηκε μικρότερη

απώλεια εγκεφαλικών κυττάρων και ταχύτερη ανάκαμψη έπειτα από εγκεφαλικό επεισόδιο.

\* Πολυάριθμες εργασίες έχουν αποδώσει στη σπιρουλίνα δράση ενάντια στην υπερλιπιδαιμία και την παχυσαρκία.

### **Ποιοι μπορούν να τη λαμβάνουν**

\* Χορτοφάγοι και ημιχορτοφάγοι.

\* Άτομα που δεν διατρέφονται καλά, παρουσιάζουν διατροφικές ελλείψεις, ακολουθούν εξειδικευμένα διαιτολόγια ή υποθερμιδικές δίαιτες

\* Άτομα με αυξημένες θρεπτικές και ενεργειακές ανάγκες.

\* Άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα, π.χ. αθλητές.

\* Κάθε άνθρωπος, σε περιόδους αυξημένης κούρασης, μειωμένης ενέργειας, υπερβολικού άγχους ή κατά την ανάρρωση έπειτα από ασθένεια.

\* Γυναίκες στην εμμηνόπαυση.

Από την Δανάη Ρωμανού

**Πηγή:** [stogiatro.gr](http://stogiatro.gr)