

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑΣ



Η σπιρουλίνα ανήκει στην κατηγορία των βρώσιμων φυκιών, δηλαδή αυτών που υπάρχει η δυνατότητα να καλλιεργηθούν και να καταναλωθούν ως τροφή από τον άνθρωπο. Πρόκειται για ένα μικροσκοπικό φύκι του γλυκού νερού, με χαρακτηριστικό κυανοπράσινο χρώμα, που οφείλεται σε φυσικές χρωστικές. Επιστημονικά, ονομάζεται «αρθροσπείρα», γιατί αποτελείται από πολλά κύτταρα που σχηματίζουν μεταξύ τους νημάτια, τα οποία πολλές φορές είναι σπειροειδή.

Ποια είναι τα θρεπτικά της συστατικά;

Εξαιτίας των πολυάριθμων θρεπτικών της συστατικών, η σπιρουλίνα θεωρείται τροφή πλήρης και με μοναδικά χαρακτηριστικά. Περιέχει πρωτεΐνες σε ποσοστό 55-70%, 15-25% υδατάνθρακες, 6-8% λιπαρά, χλωροφύλλη, τέσσερις διαφορετικές μοριακές μορφές β-καροτίνης, μέταλλα (σίδηρος, κάλιο, μαγνήσιο κ.ά.), ιχνοστοιχεία και βιταμίνες E, A, K και B, συμπεριλαμβανομένης και της βιταμίνης B12. Η σπιρουλίνα είναι πολύ πλούσια σε πληθώρα συστατικών, που μάλιστα δεν υπάρχουν σε καμία άλλη φυτική τροφή σε τέτοια έκταση ή αναλογίες. Επιπλέον, κι αυτό είναι το πιο σημαντικό, τα συστατικά της έχουν υψηλή βιοδιαθεσιμότητα, αφομοιώνονται δηλαδή και αξιοποιούνται σε πολύ μεγάλο βαθμό από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Μέση θρεπτική σύσταση (ανά 100γρ)

Θερμίδες: 290

Πρωτεΐνες: 57,4 g

Λιπαρά: 7,7g

Υδατάνθρακες: 23,9 g

Φυτικές ίνες: 3,6 g

Η σπιρουλίνα:

Περιέχει περισσότερα από 100 ωφέλιμα θρεπτικά στοιχεία, απολύτως αναγκαία για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Είναι η πλουσιότερη φυτική πηγή πρωτεϊνών.

Έχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που πρέπει να λαμβάνουμε καθημερινά μέσω των τροφών.

Διαθέτει την υψηλότερη περιεκτικότητα σε σίδηρο από όλες τις φυτικές τροφές.

Αποτελεί πηγή Β12, βιταμίνης που υπάρχει μόνο στις ζωικές τροφές και συνήθως παρατηρείται έλλειψή της στους αποκλειστικά χορτοφάγους.

Περιέχει πολλά διαφορετικά φυτοχημικά, τα περισσότερα με αποδεδειγμένες αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Είναι πλούσια σε γ-λινολεϊκό οξύ, το οποίο χρησιμοποιείται από τον οργανισμό για την παραγωγή της προσταγλανδίνης E1, που παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η NASA χαρακτήρισε τη σπιρουλίνα “τροφή του μέλλοντος” και ο ΟΗΕ “ιδανική τροφή για την ανθρωπότητα”, αφού με τόσο πολλά θρεπτικά συστατικά και σε τόσο μεγάλες ποσότητες που τα περιέχει, αποτελεί πολύτιμη τροφή σε περιπτώσεις υποσιτισμού.

Δράση της στον ανθρώπινο οργανισμό

Η σπιρουλίνα, όπως έχει αποδειχτεί, βοηθάει την πέψη και προωθεί τις εντερικές λειτουργίες, αυξάνοντας συγχρόνως την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών των υπόλοιπων τροφών. Μας ενισχύει επίσης με ποικίλα ωφέλιμα συστατικά, συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση διαφόρων διατροφικών ελλείψεων και επομένως στη θρέψη και τη διατήρηση του οργανισμού μας σε καλή λειτουργική κατάσταση.

Ορισμένα από τα συστατικά της έχουν θετικά αποτελέσματα και σε άλλους τομείς εκτός της θρέψης.

Τα αμινοξέα προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα, βελτιώνουν τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και ενισχύουν το μυϊκό ιστό. Τα αντιοξειδωτικά δρουν κατά των ελεύθερων και εμποδίζουν την πρόωρη γήρανση. Το γ-λινολεϊκό οξύ (CLA), το οποίο βοηθάει στην αντιμετώπιση του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, συμβάλλει στην ελάττωση της υψηλής χοληστερόλης και στον έλεγχο του σωματικού βάρους, ενισχύει την παραγωγή καλών εικοσανοειδών και ανακουφίζει από χρόνιες φλεγμονές. Ένα ακόμη συστατικό της η σπιρουλάνη εμποδίζει ή καθυστερεί την ανάπτυξη ορισμένων ιών. Μελετάται ακόμα η δράση της σε ασθενείς που πάσχουν από AIDS. Περιέχει φυκοκυανίνη, μια πρωτεΐνη που δρα αντιοξειδωτικά, υποστηρίζει την αποτοξινωτική δράση ήπατος και νεφρών και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ποιοι μπορούν να τη λαμβάνουν;

Άτομα που δεν διατρέφονται καλά, παρουσιάζουν διατροφικές ελλείψεις, ακολουθούν εξειδικευμένα

διαιτολογία ή έχουν αυξημένες θρεπτικές ανάγκες.

Άτομα με πολύ δραστήριο τρόπο ζωής ή έντονες σωματικές δραστηριότητες, όπως π.χ. οι αθλητές.
Χορτοφάγοι και ημιχορτοφάγοι.

Σε περιόδους αυξημένης κούρασης, μειωμένης ενέργειας, υπερβολικού άγχους ή κατά την ανάρρωση έπειτα από ασθένεια.

Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης.

Είναι ασφαλής η κατανάλωση σπιρουλίνας;

Διάφορες τοξικολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι η σπιρουλίνα είναι ένα πολύ ασφαλές διατροφικό προϊόν, τόσο που δύναται να χρησιμοποιηθεί ακόμα και από παιδιά, εγκύους ή άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, εφόσον βέβαια συμβουλευτούν πρώτα το γιατρό τους. Ωστόσο, σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης δοσολογίας, ενώ άτομα που αντιμετωπίζουν διαταραχές του θυρεοειδούς θα πρέπει να βεβαιώνονται ότι το προϊόν που επιλέγουν δεν περιέχει καθόλου ιώδιο.

Την αποκάλεσαν “τροφή του μέλλοντος” και “ιδανική τροφή για την ανθρωπότητα”! Σε κάθε περίπτωση, η σπιρουλίνα, αυτό το μικροσκοπικό κυανοπράσινο φύκι, περιέχει τόσα πολλά πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και έχει τέτοιες εξαιρετικές θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες που αξίζει να την εντάξετε στη διατροφή σας.

Γράφει η Ίσαρη Γεωργία, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Με την ευγενική παραχώρηση του [mednutrition](#)