

Σπιρουλίνα: Όσα πρέπει να ξέρετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[spiruline_597574052134f128a01d2458f64d80b5](#)

Η σπιρουλίνα είναι ένα βρώσιμο κυανοβακτήριο (εναλλακτικά, φύκι), που καταναλώνεται εδώ και αιώνες λόγω της υψηλής διατροφικής της αξίας. Πλέον, πολλοί υποστηρίζουν πως αποτελεί super food. Κατά πόσο, όμως, ισχύουν αυτοί οι ισχυρισμοί;

Ποια είναι τα οφέλη της σπιρουλίνας;

Η σπιρουλίνα πιστεύεται ότι μπορεί να βοηθήσει με μια ευρεία γκάμα προβλημάτων του μεταβολισμού και της καρδιακής υγείας, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και η χοληστερίνη. Ταυτόχρονα, προτείνεται και σαν βοήθημα για προβλήματα όπως αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, αλλά και διαταραχές διάσπασης προσοχής.

Δουλεύει, όμως;

Παρά τους ισχυρισμούς ότι η σπιρουλίνα έχει τόσα πολλά οφέλη για την υγεία, δεν υπάρχει επαρκής επιστημονική μελέτη για να τους στηρίξει απόλυτα. Όπως και να έχει, όμως, η σπιρουλίνα είναι όντως πλούσια σε πολλά σημαντικά θρεπτικά συστατικά, μερικά από τα οποία δυσκολευόμαστε να λαμβάνουμε σε ικανοποιητικό βαθμό μέσω άλλων συμπληρωμάτων.

Η σπιρουλίνα περιέχει σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, νιασίνης, καλίου, μαγνησίου, βιταμινών του συμπλέγματος Β και σιδήρου. Επίσης, περιέχει σημαντικά αμινοξέα, τα συστατικά που συνθέτουν τις πρωτεΐνες. Για την ακρίβεια, το 60-70% του βάρους της σπιρουλίνας αποτελείται από πρωτεΐνες.

Παρ' όλα αυτά, κάποιος θα έπρεπε να λαμβάνει συμπληρώματα σπιρουλίνας όλη μέρα για να φτάσει τις προτεινόμενες καθημερινές δόσεις αυτών των θρεπτικών συστατικών. Κι αυτό δεν είναι το μόνο πρόβλημα που παρουσιάζεται. Υπάρχουν πολλά τρόφιμα που περιέχουν μεγάλες ποσότητες θρεπτικών συστατικών, αλλά δεν γνωρίζουμε την βιοδιαθεσιμότητά τους, ώστε να ξέρουμε πόσα από αυτά τα συστατικά όντως απορροφά ο οργανισμός μας. Η βιοδιαθεσιμότητα είναι ακριβώς το πόσα από τα θρεπτικά συστατικά που βρίσκουμε στα τρόφιμα χρησιμοποιούνται από το σώμα μας. Σε κάποιες περιπτώσεις, το να καταναλώνουμε δύο τρόφιμα μαζί βοηθά το σώμα μας να απορροφήσει τα συστατικά ευκολότερα από το αν τα καταναλώνουμε ξεχωριστά. Για παράδειγμα, η λευκίνη που περιέχεται στις

ντομάτες απορροφάται καλύτερα αν ταυτόχρονα με τις ντομάτες καταναλώνουμε λάδι. Κι αυτή είναι μια πληροφορία που οφείλουμε να θυμόμαστε για όλα τα θρεπτικά συστατικά, δηλώνουν οι ειδικοί, ότι δηλαδή δουλεύουν συνεργιστικά.

Η σπιρουλίνα ως αντιοξειδωτικό

Τα αντιοξειδωτικά είναι χημικές ενώσεις που καταπολεμούν τις βλάβες στα κύτταρα και το DNA, βλάβες που μπορούν να οδηγήσουν σε καρκίνο, καρδιοπάθεια και άλλες χρόνιες ασθένειες. Το σώμα μας παράγει κάποια αντιοξειδωτικά, και πολλά τα λαμβάνουμε μέσω του φαγητού. Παρά τα υποτιθέμενα οφέλη του να λαμβάνουμε επιπλέον αντιοξειδωτικά από όσα χρειαζόμαστε, εκτεταμένες μελέτες έχουν αποδείξει πως ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου δεν ελαττώνεται, όπως επίσης δεν παρουσιάζεται κάποια βελτίωση σε ασθένειες όπως ο διαβήτης.

Παρ' όλα αυτά, οι μελέτες βασίζονταν στην λήψη αντιοξειδωτικών ως καθαρές χημικές ουσίες και όχι σαν συστατικά φαγητού, όπου περιέχονται πολύπλοκες ενώσεις αντιοξειδωτικών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Καθώς η σπιρουλίνα δεν θεωρείται τρόφιμο, το ερώτημα παραμένει ανοιχτό κατά πόσο τα συμπληρώματα που την περιέχουν σε αποξηραμένη μορφή έχουν αντιοξειδωτικά οφέλη για την υγεία, και απαιτείται εκτενέστερη έρευνα. Το ίδιο ισχύει και για τα οφέλη της στην ρύθμιση του μεταβολισμού και το αδυνάτισμα.

Είναι τα συμπληρώματα με σπιρουλίνα ασφαλή για κατανάλωση;

Οι γιατροί συμφωνούν πως η σπιρουλίνα είναι γενικά ασφαλής. Υπάρχει, όμως, η πιθανότητα να είναι μολυσμένη με τοξικά μέταλλα, βακτήρια ή μικροκυστίνες – οι οποίες είναι τοξίνες που παράγονται από ορισμένα φύκια – αν καλλιεργείται με λάθος τρόπο ή σε μη ασφαλές περιβάλλον. Η μολυσμένη σπιρουλίνα είναι επικίνδυνη, ιδιαίτερα για τα παιδιά, καθώς μπορεί να προκαλέσει από ναυτία και εμετό μέχρι βλάβη στο συκώτι, ακόμα και θάνατο. **Πρέπει πάντα να ελέγχουμε την πηγή της σπιρουλίνας που αγοράζουμε.**

Επιπλέον, άνθρωποι που πάσχουν από ορισμένα αυτοάνοσα νοσήματα, μπορεί να παρατηρήσουν επιδείνωση των συμπτωμάτων τους, μιας και η σπιρουλίνα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Μερικά από αυτά τα νοσήματα είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Με τον ίδιο τρόπο, η σπιρουλίνα μπορεί να παρεμβεί στην δράση ανοσοκατασταλτικών φαρμάκων, που χορηγούνται για την αντιμετώπιση αυτοάνοσων νοσημάτων. Επίσης, οι εγκυμονούσες πρέπει να αποφεύγουν την σπιρουλίνα, καθώς δεν υπάρχουν μελέτες που να αποδεικνύουν ότι είναι ασφαλής κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τέλος, δεν υπάρχει κάποια επιβεβαιωμένη ασφαλής δόση σπιρουλίνας, οπότε πριν λάβετε ένα συμπλήρωμα που την περιέχει, πρέπει να

συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Πηγές: iatronet.gr – icookgreek.com