Spirulina - wszystko co musisz o niej wiedzieć

data aktualizacji: 2022.04.26

Spirulina zyskała popularność po tym, jak została wykorzystana w przestrzeni kosmicznej przez NASA jako suplement diety dla astronautów. Prawdopodobnie wykorzystano ją ze względu na różnorodność składników odżywczych i wiele związków prozdrowotnych. Jest dobrym źródłem żelaza, B6, witaminy A, B12 i ma właściwości przeciwzapalne. Dodatkowo jest doskonałym źródłem białka. Co jeszcze musisz o niej wiedzieć? Czytaj uważnie!

Czym jest spirulina?

Spirulina to słodkowodna alga o ciemnoniebiesko-zielonym zabarwieniu. Wiele osób zna ją jako morskie warzywo, ale nie wie, że technicznie rzecz biorąc, jest to alga! Jej właściwości odżywcze są podobne do właściwości innych roślin morskich, takich jak chlorella czy algi. Mówi się, że spirulina jest jedną z najstarszych form życia na Ziemi i jest spożywana od wieków w Afryce Środkowej. Roślina ta, zbierana głównie z jezior w Afryce i Ameryce Południowej, ma naturalne zdolności lecznicze i długą listę wspaniałych korzyści zdrowotnych.

Spirulina biodostępność składników odżywczych

Wiele zdrowych produktów pochodzenia roślinnego zawiera substancje antyodżywcze lub inne związki, które utrudniają wchłanianie witamin i minerałów. Ciemne liście warzyw zawierają

szczawiany, a fasola fityniany. Związki te zatrzymują witaminy i minerały, czyniąc je niedostępnymi dla organizmu. Na szczęście w przypadku spiruliny tak nie jest - nie zawiera ona żadnych inhibitorów, a jej ściany komórkowe nie zawierają celulozy. Oznacza to, że jej składniki odżywcze mogą być bardzo łatwo przyswajane, trawione i wchłaniane przez organizm. Dlatego też wiele osób spożywających spirulinę może odczuwać przypływ energii wkrótce po jej spożyciu.

Korzyści wynikające ze spożycia spiruliny

W kilku badaniach klinicznych udowodniono, że spirulina pomaga wyrównać stężenie cholesterolu i obniżyć jego poziom u osób cierpiących na cukrzycę typu 2 oraz choroby serca. Ponadto ta super alga pomaga złagodzić szkodliwe skutki problemów zdrowotnych związanych z układem sercowo-naczyniowym, a także wspomaga gojenie się ran.

Spirulina w diecie wegan

Spirulina kojarzona jest przez wiele osób z źródłem witaminy B12 w diecie wegańskiej. Osoby całkowicie ograniczające spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego automatycznie pozbawiają się witaminy B12. Zdania na ten temat są podzielone. Niektórzy eksperci kwestionują biodostępność B12 zawartej w spirulinie, a inni twierdzą, że witamina B12 zawarta w spirulinie może być wchłaniana i wykorzystywana w organizmie. Przeprowadzone liczne badania po obu stronach i trudno powiedzieć, jak każdy z naszych unikalnych układów trawiennych będzie wchłaniał B12 obecną w spirulinie. Wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji. Mimo wszystko, każdemu kto ogranicza spożycie naturalnych źródłem witaminy B12 zaleca się jej suplementację w postaci leku. Pomimo tego, że spirulina może nie być wystarczającym źródłem witaminy B12, będzie ona doskonałym źródłem żelaza oraz jodu. Dlatego, jeśli zdecydujesz się na wegański catering dietetyczny i znajdziesz w nim przepyszny zielony koktajl z dodatkiem, możesz być spokojny o jego wartości odżywcze.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/67397-spirulina-wszystko-co-musisz-o-niej-wiedziec