

جلبکها براي بدن مفيد هستند

يکي از محصولات کشاورزي که سالهاست در جهان بعنوان جانشين شايسته منابع دارو و غذا مورد استفاده قرار مي گيرد و نقش موثر و اثبات شده اي در تامين سلامت دارد...



يکي از محصولات کشاورزي که سالهاست در جهان بعنوان جانشين شايسته منابع دارو و غذا مورد استفاده قرار مي گيرد و نقش موثر و اثبات شده اي در تامين سلامت دارد، نوعي از جلبکهاي سبز بنام $171\#&\text{raquo}$ است. حتي امروزه از کلرلا بعنوان غذاي فشرده و جيره غذايي براي کوهنوردان، گردشگران کوير، سربازان، نظاميان و حتي فضانوردان استفاده مي شود. متاسفانه در کشور ما استفاده از جلبکهاي خوراكي چندان شناخته شده نيست.

بر اساس مقالات علمي، محققان خواص بسياري را براي جلبکهاي خوراكي برشمرده اند که از آن جمله مي توان به موارد زير اشاره کرد:

۱. بررسي هاي متعددي در اروپا، آمريکا و ژاپن نشان داده که کلرلا به بدن کمک مي کند تا سموم شيميايي نظير دي اکسين ها راحت تر از بدن دفع شوند. دي اکسين ها از جمله سموم بسيار پايدار موجود در محيط زيست تلقي مي شوند که بعنوان توليد جانبي در فاضلاب ها، سموم دفع آفات کشاورزي، حشره کشها و نيز در کنار بسياري از صنايع نظير توليد کاغذ، صنايع PVC و صنايع جانبي که از پروسه کلرينه کردن در آنها استفاده مي شود، توليد مي شوند.

۲. ميزان بالاي کلروفيل آن براي بهبود وضعيت دستگاه گوارش و رفع يبوست موثر است. ضمنا کلروفيل در درمان کم خوني، نوع هيپوکروم موثر است.

۳. کلرلا با تقويت سيستم دفاعي بدن مانع موفقيت ويروس ها، باکترى و مواد شيميايي مي شود.

۴. کلرلا خاصيت قليايي دارد و به متعادل نگه داشتن PH بدن کمک مي کند. به دليل رعايت نشدن رژيم غذايي سالم مانند استفاده از فست فود، غذاهاي بيش از اندازه پخته شده، غذاهاي فرآوري شده و نوشابه ها، ميزان PH خون و مايعات بدن اغلب افراد متعادل نيست. اغلب بيماري ها در محيط اسيدي بيشتر بروز مي کند اما در محيط قليايي دوام نمي آورند.

۵. يد و آهن موجود در آن در عملکرد درست غده تيروئيد موثر است.

۶. به شادابي و رنگ طبيعي مو کمک مي کند.

۷. براي سلامت پوست مفيد است و پوست را در ترميم عوارض اشعه ماورا بنفش خورشيد ياري مي دهد.

۸. داراي درصد بالايي از انواع پروتئين و اسيدهاي عالي ضروري است.

۹. چربي کلرلا بسيار اندک بوده و کم کالري است. از سوي ديگر با کنترل اشتها در کنترل وزن بدن مفيد است.

۱۰. کلرلا غني از فيبر است به همين جهت براي کنترل وزن و بهبود دستگاه گوارش مناسب است.

۱۱. تحقيقات حاكي از افزايش سطح پروتئين آلبومين در خون با استفاده مرتب از کلرلاست. آلبومين يکي از باارزش ترين عوامل انتقال ويتامين ها، املاح معدني، اسيدهاي چرب غيراشباع، هورمون ها و ساير مواد و ترکيبات با ارزش در کل سيستم بدن است.

۱۲. کلرلا داراي خاصيت ضد تومور و ضد التهاب است و خصوصا در سنین بالا و كهولت يکي از برترين تقويت کننده هاي رشد سلولي و کسب سلامتي در انسان هستند.

گفتني است، کلرلا يک محصول دارويي نيست و در کمپاني هاي داروسازي توليد نمي شود بلکه محصول يک فعاليت کشاورزي است.