



اسپرولینا؛ مبارزه علیه جاقی و پیری

نام اسپرولینا چندان آشنا نیست و خیلی از افراد اصلاً نمی‌دانند جلبکی با ویژگی‌ها و خواص اسپرولینا وجود دارد. درست است که این جلبک ظاهر و البته طعم دل‌چسبی ندارد اما گنجینه‌ای از خواص است.

همشهری آنلاین: نام اسپرولینا چندان آشنا نیست و خیلی از افراد اصلاً نمی‌دانند جلبکی با ویژگی‌ها و خواص اسپرولینا وجود دارد. درست است که این جلبک ظاهر و البته طعم دل‌چسبی ندارد اما گنجینه‌ای از خواص است.

به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی و سازمان ملل متحد سفارش کرده‌اند که این جلبک به صورت مکمل وارد برنامه‌ی غذایی شود.

اسپرولینا حاوی خواص زیادی است که در این مطلب به دو خاصیت شگفت‌انگیز آن اشاره می‌کنیم؛ یکی کمک به لاغری و دیگری مقابله با پیری. لطفاً با ما همراه باشید.

اسپرولینا چیست؟

اسپرولینا یک جلبک سبزآبی و حلزونی شکل است. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که اسپرولینا یک جلبک واقعی نیست بلکه جزو ارگانیس‌م‌های زنده محسوب می‌شود. نکته‌ی مهم این است که اسپرولینا حاوی میزان زیادی پروتئین است. میزان پروتئین‌های قابل هضم این جلبک بیشتر از پروتئین موجود در گوشت گاو تخمین زده شده است. از این گذشته اسپرولینا حاوی ویتامین‌های A، B1، B2، B5، B6، اسید فولیک و ویتامین E و H و همچنین ویتامین B12 است. گفته می‌شود که ناسا جلبک اسپرولینا را در برنامه‌ی غذایی فضانوردان وارد کرده است تا در طول دوره‌ی مأموریت‌های فضایی مصرف کنند. این جلبک همچنین توسط ورزشکاران در طول مسابقات ورزشی مصرف می‌شود. چون باعث افزایش کارایی آن‌ها شده و باعث می‌شود بدن آن‌ها در کوتاه‌مدت احیا شده و تقویت شود.

اسپرولینا غذای اینکاه و آرتک‌ها

اسپرولینا خواص شگفت‌آوری دارد. به عقیده‌ی محققان این ماده‌ی غذایی بخشی از غذای روزانه‌ی برخی از تمدن‌ها مانند اینکاه و آرتک‌ها بوده است. این مسئله نشان می‌دهد که از سالیان قبل ارزش غذایی اسپرولینا مشخص شده است.

خاصیت شگفت‌انگیز اول: اسپرولینا به لاغری کمک می‌کند

بعد از مصرف اسپرولینا به سرعت تأثیر آن روی اشتها را مشاهده خواهید کرد. در واقع اسپرولینا یک ماده غذایی سرشار از مواد مغذی متعدد مانند پروتئین‌ها و مواد معدنی است و می‌تواند بسیاری از نیازهای بدنی مصرف‌کننده‌ها را تأمین کند. این ماده‌ی غذایی برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند توصیه می‌شود.

اسپرولینا باعث کاهش اشتها شده و همین مسئله باعث می‌شود که فرد راحت‌تر بتواند میزان غذایی که می‌خورد را کنترل کند. به این ترتیب نیز روند کاهش وزن با سهولت بیشتری و بدون تحمل استرس و گرسنگی کشیدن سپری می‌شود. اسپرولینا همچنین سرشار از ید است. این ترکیب برای عملکرد غده‌ی تیروئید لازم و ضروری است و باعث کنترل و بهبود متابولیسم بدن می‌شود. زمانی که متابولیسم یا همان سوخت‌وساز بدن با سرعت بالایی انجام شود چربی‌ها با سرعت بیشتری سوزانده شده و روند لاغری نیز سرعت بیشتری می‌گیرد. اسپرولینا همچنین حاوی میزان زیادی فنیل‌آلانین است. این اسیدآمین نیز به کاهش اشتها کمک زیادی می‌کند.

اسپرولینا خاصیت شگفت‌انگیز دو: اسپرولینا برای مقابله با پیری

اسپرولینا حاوی عوامل آنتی‌اکسیدانی است که به جوان ماندن بافت‌های بدن کمک کرده و اثرات پیری را به تأخیر می‌اندازد. این تأثیر مثبت بخصوص در ناحیه‌ی پوست و موها دیده می‌شود. اسپرولینا با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد که باعث تخریب بافت‌های بدن و افزایش روند پیری می‌شوند مقابله می‌کند. باید بدانید که رادیکال‌های آزاد سلول‌هایی هستند که توسط خود

بدن و در پی تغذیه‌ی نامناسب، استرس و بی‌تحركی تولید می‌شوند.

روش مصرف اسپرولینا

اکثر افراد اسپرولینا را به صورت کپسول یا عصاره و پودر استفاده می‌کنند. می‌توانید این کپسول‌ها یا پودر را در داروخانه‌ها یا عطاری‌ها پیدا کرده و خریداری کنید. می‌توانید پودر آن را داخل آب‌میوه یا آب سبزیجات ریخته و مصرف کنید. همچنین می‌توانید این پودر را راسپرولیناوی سالادها ریخته و میل کنید.

میزان مصرف اسپرولینا

به عقیده‌ی برخی از متخصصان افراد بزرگسال می‌توانند روزانه بین 5 تا 10 گرم از پودر اسپرولینا مصرف کنند. اگر از این جلیک به قصد لاغری استفاده می‌کنید نیازی به زیاده‌روی نیست. برخی افراد تصور می‌کنند هر چه میزان مصرف یک ماده‌ی لاغر کننده را افزایش دهند زودتر لاغر می‌شوند. اما این باور کاملاً اشتباه است. چون بدن باید روزانه فقط دوز خاصی از این مکمل‌ها را جذب کند. بنابراین بهتر است از میزان گفته شده بیشتر نباشد.

* بهتر است با پزشک خود مشورت کنید و برحسب وزن، جنسیت و سن و سالتان میزان مصرف آن را به دقت تعیین کنید.

* توصیه می‌کنیم بدون مشورت با پزشک و خودسرانه هیچ نوع مکمل و دارویی را مصرف نکنید.

* اگر تحت درمان با داروی خاصی هستید قبل از مصرف اسپرولینا یا هر مکمل دیگری پزشکتان را در جریان بگذارید.