7 Μαρτίου 2017

Είναι τελικά θαυματουργή η σπιρουλίνα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Η σπιρουλίνα συνδέεται με βελτιωμένο Δείκτη Μάζας Σώματος, σωματικό βάρος και αρτηριακή πίεση, αλλά χρειάζονται περαιτέρω έρευνες

Τα τελευταία χρόνια κέρδισε μια θέση στις λίστες με τις υπερτροφές και συνδέθηκε με πλήθος υγιεινών ιδιοτήτων. Είναι, όντως, όμως αυτό το μικροσκοπικό θαλασσινό φυτό πρασινο-γαλάζιου χρώματος τόσο υγιεινό ή μήπως απλώς έχει γίνει μόδα;

Η αλήθεια είναι ότι οι ισχυρισμοί για τις ιδιότητες της σπιρουλίνας στηρίζονται από λίγες επιστημονικές έρευνες και πιθανότατα έφτασαν στην επιφάνεια λόγω του εντυπωσιακού διατροφικού της προφίλ, σύμφωνα με το foodandnutrition.org.

Περίπου 4 κουταλιές της σούπας αποξηραμένης σπιρουλίνας περιέχουν 81 θερμίδες, 16 γραμμάρια πρωτεΐνης, 60% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης ριβοφλαβίνης, 44% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης σιδήρου και θειαμίνης, 14% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης μαγνησίου και 11% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης καλίου.

Η αμερικάνικη Natural Medicines Comprehensive Database, όμως, καταγράφει τους ισχυρισμούς που σχετίζονται με τη σπιρουλίνα ως ισχυρισμούς με ανεπαρκείς αποδείξεις και προειδοποιεί τις γυναίκες που βρίσκονται σε περίοδο εγκυμοσύνης ή θηλασμού να την αποφύγουν –κάτι που ισχύει βέβαια με τα περισσότερα σκευάσματα και συμπληρώματα, χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού.



Η σπιρουλίνα μπορεί να αλληλεπιδράσει με ανοσοκατασταλτικά, αντιθρομβωτικά και αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα

Υπάρχουν, επίσης, κάποιες ενδείξεις ότι η σπιρουλίνα μπορεί να αλληλεπιδράσει με ανοσοκατασταλτικά, αντιθρομβωτικά και αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα, ενώ λόγω του υψηλού πρωτεϊνικού της περιεχομένου, όσοι παρουσιάζουν φαινυλκετονουρία δεν πρέπει να την καταναλώνουν.

Σύμφωνα με κάποιες έρευνες, πάντως, η σπιρουλίνα συνδέεται με βελτιωμένο Δείκτη Μάζας Σώματος, σωματικό βάρος και αρτηριακή πίεση σε ένα μικρό δείγμα ανθρώπων. Παρ' όλο βέβαια που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και τα αποτελέσματα αυτά είναι ελπιδοφόρα, δεν υπάρχουν ακόμη επαρκείς πληροφορίες για την κατανάλωσή της σε συγκεκριμένες παθήσεις.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν την καταναλώνετε και προτιμήστε την ελληνική βιολογική σπιρουλίνα, με εγγύηση ποιότητας, προκειμένου να ξέρετε πώς και πού έχει παραχθεί.

Πηγή: clickatlife.gr