



FRILABIOL التحيف

سبيرولينا

كما استخدم الأزتيك السبيرولينا لعلاج العديد من الأمراض، وتروي الأساطير أن رسل المملكة كانوا يتناولونها لدعم قدرتهم على الجري لمسافات طويلة.

وتؤكد الأبحاث الحديثة العديد من الفوائد المنسوبة إلى السبيرولينا، ول تواصل دراسة إمكاناتها العلاجية.

للسبيرولينا طعم مَرّ، لذلك غالبًا ما تُخلط مع الزبادي أو العصائر أو السموزي لتحسين نكهتها.

وتتوفر بشكل واسع كمكمل غذائي في المتاجر المتخصصة.

تُعدّ السبيرولينا من أشهر المكملات الغذائية في العالم.

وهي غنية بالمواد الغذائية ومضادات الأكسدة التي قد تكون مفيدة للجسم والدماغ.

السبيرولينا عبارة عن طحلب دقيق أزرق أخضر، ويُعتبر من أقدم أشكال الحياة على الأرض.

وقد استخدمها الأزتيك قديمًا لتعزيز القدرة على التحمل.

وتُعدّ «غذاء خارقًا» لأنها مصدر كامل للعناصر الغذائية، وتحتوي على نسبة بروتين مماثلة لتلك الموجودة في البيض.

الفعالية ودواعي الاستعمال

- تُعدّ الفايكوسيانين المركّب النشط الرئيسي في السبيرولينا.
- تمتلك خصائص قوية مضادة للأكسدة ومضادة للالتهاب.
- تشير الدراسات إلى أن السبيرولينا قد تُخفّض الدهون الثلاثية و كوليسترول LDL («الكوليسترول السيئ»)، مع زيادة كوليسترول HDL («الكوليسترول الجيد»).
- تساهم أكسدة الدهون في الجسم في تطوّر العديد من الأمراض؛ ويمكن لمضادات الأكسدة الموجودة في السبيرولينا الحدّ من هذا التأثير.
- قد تحسّن السبيرولينا الأداء البدني، خاصة عبر زيادة القدرة على التحمل والقوة العضلية.
- تشير بعض البيانات إلى أنها قد تكون مفيدة للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني، حيث يمكنها خفض سكر الدم الصيامي بشكل ملحوظ.

