



اسپیرولینا

Spirulina Powder

شرکت طرح نو اندیش سلامت

تبت : ۵۶۱۷۹۳





درباره پودرینو

پودرینو به عنوان تنها مرکز تخصصی تحقیق، توسعه و فروش پودرهای تغذیه و ارگانیک مفتخر است با واردات و تولید انواع پودرهای سلامتی مانند ماچا، ماکا، بری، پاین پولن، قهوه سبز، اسپیرولینا، مورینگا، کلاژن، دانه کینوا، دانه چیا، انواع آرد از کشور های شرق آسیا، آمریکای جنوبی، اروپا وارد نموده و این محصولات را تحت نظارت سازمان صنایع و معادن و وزارت بهداشت بسته بندی و آماده ارائه به شما عزیزان می کند.

مصرف کنندگان اسپرولینا

هر کسی می تواند اسپرولینا مصرف کند زیرا فواید بسیاری زیادی را داراست. این جلبک به بهبود عملکرد ورزشکاران میکند. اهمیت اسپرولینا به ترکیب غذایی منحصر به فرد این جلبک مربوط می شود. که تا ۷۰ درصد آن از پروتئین تشکیل شده و نیاز شما را به ۸ آمینو اسید ضروری بدن را رفع می کند. همچنین برای حمایت از باوری و حاملگی سالم بسیار عالی است. ولی زنان حامله باید از استفاده بیش از حد از اسپرولینا خودداری نمایند.

اسپرولینا چیست؟

اسپرولینا یک سیانوباکتر رشته ای و میکروسکوپی می باشد که ساکن نواحی کم عمق و قلیایی دریاها و دریاچه هاست. اسپرولینا غنی از پروتئین، اسیدهای چرب ضروری مثل گامالینولیک، ویتامین ها، مواد معدنی، رنگدانه هایی مانند فایکوسیانین میباشد. اسپرولینا دارای ارزش غذایی بالایی بوده و از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان غذای برتر شناخته شده است. این جلبک هم به صورت پودر عصاره و هم قرص مصرف می شود.





نحوه مصرف

یک قاشق چای خوری پودر اسپیرولینا را در ۲۵۰ میلی لیتر آب حل کرده و میل نمایید. همچنین می توانید از این محصول در تهیه دمنوش، انواع اسموتی، نوشیدنی، همراه ماست و دسر و ... استفاده نمایید.



ارزش غذایی (Nutrition Facts)

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
290 کیلوکالری	29 کیلوکالری	انرژی
7.7 گرم	0.77 گرم	چربی
24 گرم	2.4 گرم	کربوهیدرات
3.1 گرم	0.31 گرم	شکر
3.6 گرم	0.36 گرم	فیبر
57 گرم	5.7 گرم	پروتئین
0.17 گرم	0.017 گرم	نمک
11%	1.1%	ویتامین A
32%	3.2%	ویتامین K
25%	2.5%	ویتامین E
17%	1.7%	ویتامین C
0%	0%	ویتامین B1
18%	1.8%	ویتامین B6
0%	0%	ویتامین B12
39%	3.9%	پتاسیم
12%	1.2%	کلسیم
49%	4.9%	منیزیم
158%	15.8%	آهن
13%	1.3%	زینک

ویژگی های اسپیرولینا

مبارزه با آلرژی ، کمک به پایین آوردن فشار خون ، کمک به کاهش کلسترول ، مبارزه با بیماری کبدی ، کاهش خطر ابتلا به سرطان ، کمک به کاهش سطح قند خون ، کاهش مشکلات سینوزیت ، کمک به کاهش وزن و سوزاندن چربی ، کاهش تورم پوستی و درمان آکنه ، رفع تیرگی زیر چشم ، افزایش رشد موها ، غنی از آنتی اکسیدان های طبیعی ، کمک به دفع سموم بدن ، تقویت سیستم ایمنی و ...

مقایسه اسپیرولینا با دیگر مواد خوراکی

از اسپیرولینا به عنوان غذایی برای آینده یاد شده است زیرا قابلیت تولید مواد غذایی متراکم با کیفیت بالا در مقایسه با سایر جلبک ها کارایی بیشتری دارد . نداشتن دیواره سلولزی است که باعث میشود جذب مواد مغذی بسیار راحت صورت گیرد. کم بودن میزان اسید نوکلئیک (کمتر از ۴ درصد) اسپرولینا یکی از برتری های این جلبک نسبت به سایر منابع پروتئینی مشابه میباشد.



عوارض مصرف اسپیرولینا

اگرچه اسپیرولینا به طور کلی بی خطر تلقی می‌شود اما ممکن است خطراتی را برای برخی افراد به همراه داشته باشد. از آنجا که اسپیرولینا سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می‌کند، ممکن است برخی بیماری‌های خود ایمنی، مانند لوپوس و مولتیپل اسکلروز را بدتر کند که در آن سیستم ایمنی بدن به بدن شما حمله می‌کند. در دوران شیردهی و بارداری زیر نظر پزشک مصرف شود. برای افرادی که رقت خون دارند یا اختلالات خونریزی دارند، اسپیرولینا ممکن است خطرناک باشد زیرا می‌تواند قدرت لخته شدن خون شما را کاهش دهد و باعث کبودی و خونریزی بیشتر شود. همچنین برخی از افراد به خصوص افرادی که به غذاهای دریایی حساسیت دارند ممکن است به اسپیرولینا حساسیت داشته باشند.

مقدار مصرف روزانه

دوز خاص هر شخص به هدف وی از مصرف اسپیرولینا بستگی دارد:

- برای کاهش قند خون : ۲ گرم در روز
- برای درمان کبد چرب : ۴/۵ گرم در روز
- برای کاهش کلسترول : ۱ تا ۸ گرم در روز
- برای تقویت عضلات : ۲ تا ۷/۵ گرم در روز
- برای کاهش فشار خون : ۳ تا ۴/۵ گرم در روز

