

ПРОВ 2010

1871



IBSS

Национальная Академия Наук Украины
Институт Биологии Южных Морей
им. А. О. Ковалевского

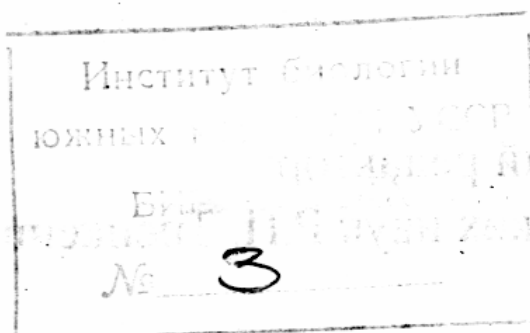
Препринт

Прикладная альгология

№ 1 - 3

1999 г.

Спирулина *Spirulina*



Специальный
научно-популярный выпуск

Спирулина - натуральный суперпродукт

Краткий обзор зарубежной печати

Хмелевский М.И.

Медицинский центр «СПЛАТ», г. Сочи

Водоросли были первыми растениями, появившимися на планете. Миллиарды лет назад они превратили углеродсодержащую атмосферу в богатую кислородом и с тех пор в ней смогли развиваться другие живые формы. Из более чем 30000 видов водорослей сине-зеленая микроводоросль спирулина содержит в своем составе самый богатый набор витаминов, микроэлементов, аминокислот, ферментов. Она богата хлорофиллом, гамма-линоленовой кислотой, полиненасыщенными жирными кислотами и другими потенциально ценными питательными веществами, о которых мы только сейчас начинаем узнавать - такими, как сульфолипиды, гликолипиды, фикоцианин, супероксиддисмутаза, РНКаза, ДНКаза.

Спирулина обеспечивает нас теми питательными веществами, которых постоянно не хватает в нашем питании. Она уменьшает время, необходимое на восстановление сил, насыщает людей, у которых проблемы с перевариванием и усвоением пищи, обеспечивает основными питательными веществами тех, кто следит за своим весом и ограничивает количество принимаемой пищи, дает возможность детям и тем, кто не любит овощи, съедать по несколько таблеток, обеспечивая организм витаминами и минеральными веществами, помогая занятым людям, у которых нет времени на регулярное питание, принимать необходимый запас питательных веществ.

Спирулина относится к сине-зеленым микроводорослям (или цианобактериям) и отличается от других водорослей тем, что в её составе содержится до 70 % самого совершенного белка.

Спирулина является богатейшим источником природных витаминов. Назовем один из них, витамин В₁₂ - витамин витаминов,

который обычно находится только в животных тканях. Между тем всего лишь 0,75 г спирулины содержат рекомендуемую дневную дозу США природного натурального витамина В₁₂.

Спирулина - это самый богатый источник природного бета-каротина - жизненно необходимого антиоксиданта - и других каротиноидов. Каротиноиды используются несколькими органами нашего организма, включая надпочечники, систему размножения, поджелудочную железу и селезенку, кожу и сетчатую оболочку глаз. Установлено, что большинство людей получают из пищи 25-30 % дневной нормы каротина, рекомендуемой для профилактики рака и других заболеваний.

Только спирулина и молоко матери являются полными источниками гамма-линолевой кислоты (ГЛК), играющей незаменимую роль в обеспечении нормального функционирования организма. ГЛК помогает предотвратить сердечные приступы и инфаркты, помогает выводить излишнюю жидкость, улучшает функцию нервной системы и регулирует размножение клеток, обладает противовоспалительными свойствами, поддерживает в здоровом состоянии суставы, помогает лечению артритов. ГЛК также признана элементом в питании для предотвращения кожных болезней, даже таких как псориаз; она также облегчает боль в предменструальный период. Концентрация ГЛК в спирулине необычайно высока - в 6 таблетках содержится до 30 мг.

Спирулина имеет в своем составе самый совершенный белок и все незаменимые аминокислоты. Особенно ценным является то, что белок спирулины для употребления не требует термической обработки, тогда как другие продукты содержащие белок необходимо подвергать варке или выпечке (крупы, мясо, рыба, яйца), в результате чего отдельные формы белка частично, а некоторые полностью теряют свои полезные свойства. Это относится и к молоку, которое проходит пастеризацию.

Спирулина не содержит в своих клеточных стенках жесткой целлюлозы, в отличие от других водорослей, что позволяет её белку легко усваиваться. Эта легкая усваиваемость особенно важна для людей страдающих слабой работой кишечника.