



Спирулина – польза для организма, противопоказания и инструкция по применению

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства спирулины и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование спирулины в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты спирулины на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: спирулина, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Спирулина — это полезные, экологически чистые сине-зеленые водоросли и самый многообещающий продукт будущего. Порошок стимулирует иммунитет, выводит токсины, содержит девять незаменимых аминокислот, что редкость для вегетарианского источника питания. Хотя спирулина существует более 2,4 млрд лет, мы начали рассматривать ее пользу только 40 лет назад, после того как NASA использовало водоросли в качестве добавки для астронавтов в космических миссиях.

Калорийность спирулины низкая — в 100 г сухого порошка всего 290 кал. Но звание суперфуда она получила по другим причинам: в той же порции содержится 57 г белка, 24 г легкоусвояемых углеводов и примерно 14 г жиров, представленных омега-6 и омега-3. В цианобактериях сосредоточены витамины А, Е, В1, В2, В3, В12, медь, магний, калий, железо, марганец, йод. Поэтому она так эффективно защищает клетки и ткани от повреждений, подпитывает иммунную систему, поддерживает сердце и прочность костей.

Топ-10 полезных свойств спирулины

1. Борется с анемией

Существует несколько видов анемии, но самая распространенная — железодефицитная. Она характеризуется снижением уровня гемоглобина, приводит к постоянному чувству усталости и слабости. Ученые уже имеют первые подтверждения того, что водоросли повышают содержание гемоглобина в эритроцитах у пожилых людей. Эффект был предсказуем — в 1 ст. л. порошка столько же железа, сколько в 700 г молодого шпината. ^[1]

2. Снижает общий и плохой холестерин

Плохой холестерин ЛПНП — виновник атеросклероза. Образование бляшек в коронарных артериях может начаться в раннем возрасте и со временем стать серьезной угрозой для здоровья, повышая риск сердечного приступа и инсульта. Всего 1 г спирулины в день снижает уровень ЛПНП на 10,1%, а триглицеридов — на 16,3%.

Добавка улучшает кровообращение, снижает риск образования тромбов. Высокая концентрация омега-3 помогает поддерживать нормальный уровень холестерина у тех, кто придерживается растительной диеты и избегает морепродуктов. ^[2]

3. Обладает противораковыми свойствами

Влияние микроводоросли на рак ротовой полости хорошо изучено. Исследования показывают, что всего 1 г в сутки может полностью избавить от предракового поражения полости рта и уменьшить симптомы лучше, чем лекарственные препараты. Что касается других видов рака, то добавка уменьшает риски их развития и размеры опухолей. ^[3, 4, 5]

4. Снижает высокое кровяное давление

Слишком высокое кровяное давление создает дополнительную нагрузку на кровеносные сосуды, сердце, мозг, почки, глаза. В результате возрастает риск сердечных приступов, аневризмы аорты, сосудистой деменции, болезней почек. Чтобы предотвратить их и снизить давление, необходимо употреблять в день не менее 4,5 г спирулины. Добавка увеличивает производство оксида азота. Последний делает сосуды мягче и шире — улучшает кровоток, замедляет процессы старения. ^[6]

5. Уменьшает симптомы аллергии

Аллергический ринит, спровоцированный пылью, шерстью животных или прочими аллергенами похож на простуду. Его симптомы вызывают проблемы со сном, мешают в повседневной жизни. Есть доказательства того, что 2 г спирулины в сутки повышает качество жизни при сезонном аллергическом рините — избавляет от чихания, зуда, заложенности носа, насморка. ^[7]

6. Проявляет мощные антиоксидантные свойства

Спирулина — превосходный источник антиоксидантов. Она стимулирует работу мозга, действует как обезболивающее и противовоспалительное средство, блокирует свободные радикалы — защищает клетки от окислительного повреждения. Большинство функций выполняет растительный белок фикоцианин, который борется с любым хроническим воспалением. ^[8]

7. Стимулирует выносливость и ускоряет восстановление мышц после тренировки

Спирулина помогает спортсменам быстрее восстанавливаться, повышать свою производительность в спортзале. Она минимизирует ущерб, нанесенный организму при интенсивных нагрузках, повышает выносливость и силу. Легенды гласят, что посланники ацтекских императоров использовали ее для поддержания здоровья во время марафонских забегов. ^[9]

8. Помогает веганам и вегетарианцам потреблять норму белка

Микроводоросли богаты полноценным растительным белком, необходимым для наращивания мышц и поддержания формы — уровни белка сопоставимы с яйцами. Еще в составе много псевдовитамина B12. Если вы придерживаетесь веганской или вегетарианской диеты, то знаете, как сложно найти растительные источники витамина B12. ^[10]

9. Выводит токсины

Спирулина доказала свою эффективность в выведении пестицидов, мышьяка, кадмия и других тяжелых металлов из организма, поступающих с пищей. Рассчитывать на детоксикацию можно при потреблении 20–30 г/день и в сочетании с цинком, что требует наблюдения врача. Эксперты отмечают, что БАД не просто эффективен, но еще избавляет от некоторых побочных эффектов, происходящих при детоксикации. ^[11]

10. Уменьшает чрезмерный рост Candida

Антимикробные свойства компонентов настолько велики, что они успешно борются с колониями кандиды, останавливают размножение дрожжеподобных грибов. Суперфуд также способствует росту полезных бактерий в кишечнике, помогает восстановить слизистую. ^[12]

Противопоказания и потенциальный вред — кому нельзя принимать спирулину

Противопоказана водоросль детям, взрослым с тяжелым наследственным заболеванием фенилкетонурия и при нарушениях свертываемости крови. Врачи советуют покупать спирулину только у проверенных брендов с 10–20-летним стажем, тестирующих продукцию в сторонних организациях (USP, ConsumerLab, NSF International). Также нельзя совмещать прием добавки с лекарствами от диабета, для повышения свертываемости крови и другими препаратами. Перед началом приема нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Как правильно принимать спирулину?

Вы можете размешать небольшую ложку порошка в стакане воды, сока, смузи или добавить ее в суп, пасту песто, полезные конфеты из сухофруктов с орехами. Стоит учитывать, что суперпродукт окрашивает еду в темно-зеленый или черный цвет, а его пикантный землистый вкус лучше всего компенсируют сладкие фрукты, такие как банан, ананас, манго.

Дозировка и безопасность спирулины: инструкция по применению

Стандартная дневная доза составляет 1–3 г, но ее можно увеличивать до 10 г в день. Дневную порцию следует разделять на 2–3 приема и постепенно вводить в рацион. Не стоит превышать дозировку, рекомендованную производителем — вместо дополнительных преимуществ вы получите расстройство пищеварения.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Диетологи чаще рекомендуют принимать хлореллу из-за более богатого состава: единственное, чего у спирулины больше — медь, дефицит которой встречается редко. Но цена на качественную хлореллу выше и она производится в основном в форме порошка. Какую бы водоросль вы ни выбрали, это лучше, чем не принимать ничего. БАДы настолько богаты питательными веществами, что могут защитить от множества болезней и инфекций.

Литература

1. The effects of Spirulina on anemia and immune function in senior citizens, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4012879/>
2. The hypolipidaemic effects of Spirulina (Arthrospira platensis) supplementation in a Cretan population: a prospective study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23754631/>
3. Evaluation of chemoprevention of oral cancer with Spirulina fusiformis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8584455/>
4. Spirulina and Pentoxifylline – A Novel Approach for Treatment of Oral Submucous Fibrosis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3919363/>
5. Enhancement of antitumor natural killer cell activation by orally administered Spirulina extract in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19432881/>
6. Effects of dietary Spirulina on vascular reactivity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19298191/>
7. The effects of spirulina on allergic rhinitis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18343939/>
8. The antioxidant, immunomodulatory, and anti-inflammatory activities of Spirulina: an overview, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27259333/>
9. Preventive effects of Spirulina platensis on skeletal muscle damage under exercise-induced oxidative stress, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16944194/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Spirulina - benefits for the body, contraindications and instructions for use

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 13.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства спирулины и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование спирулины в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты спирулины на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of spirulina and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of spirulina in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of spirulina on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.