

السيبرولينا

من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة

سيبرولينا هي نوع من الطحالب التي تنمو في البحيرات الاستوائية المالحة وقد اكتشفها الدكتور كليمنت من فرنسا عام 1962 إلى جانب ذلك فانها معترف بها من قبل هيئة الصحة العالمية والأمم المتحدة باسم الغذاء السوبر وأفضل غذاء للمستقبل.

غذاء جيد التوازن

ان الاسبيرولينا تعتبر أكثر مصادر الغذاء العضوي وهي غنية بالمواد المغذية والفيتامينات وتحتوي على نسبة بروتينات عالية وأحماض أمينية جيدة التوازن وخاصة الأحماض الامينية الأساسية والاحماض النووية وهي غنية جدا بالفيتامينات والمعادن وحامض واي-لينوليك والفيكوكاينين والفايتونات المغذية والكلوروفيل والألياف.

السيبرولينا غذاء كامل يضمن قلبية الجسم ويحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية في تركيبة سهلة وصحية. سيبرولينا غني بالمواد الغذائية لدرجة أن كيلوجرام واحد من سيبرولينا يعادل 1000 ألف كيلوجرام من الخضروات من ناحية القيمة الغذائية.

محصولها يعطي بروتين أكثر 20 مرة من الصويا و40 مرة من الذرة 200 مرة من اللحم كذلك 26 ضعف فيتامين ب 12 الموجود في كبد البقر كذلك 25 ضعف بيتاكاروتين فيتامين A الموجود في الجزر.

طحلب الإسبيرولينا Spirulina

- تعرف الإسبيرولينا باسم الغذاء السوبر، وهي من أكثر أنواع المكملات الغذائية في العالم الحديث التي تعزز قدرة الجسم على التحمل وتمنحه القوة على مجابهة العوامل المُمرضة بأنواعها؛ لأنها تحتوي على مواد مغذية متكاملة فائقة الجودة، وفي الولايات المتحدة الأمريكية تستخدمه وكالة ناسا كغذاء لرواد الفضاء، وتم التخطيط لاستزراعها في المريخ وفي المحطات الفضائية في المستقبل القريب، وسجل العلماء في اليابان بعض الأمثلة الجيدة لبعض كبار السن الذين اعتمدوا فقط على الإسبيرولينا والماء فقط لأكثر من عشرين سنة ولم يُعانون قط من أية أمراض.
- الإسبيرولينا هي نوع من الطحالب الزرقاء - الخضراء، التي تمتص أشعة الشمس لتقوم خلاياها بإنتاج العناصر الغذائية وتحويل ثاني أكسيد الكربون إلى أكسجين، وبذلك فهي واحدة من أقدم الأطعمة على كوكبنا المائي، وهي غذاء قلوي يُحافظ على pH الجسم في حالة توازن مثالية حول 7.2 – 7.4 مما يُبعد عنه شبح الأمراض التي تزدهر كلما ازدادت حمضية الجسم بتناول اللحوم والأطعمة البحرية والحبوب، وتنتهي أو تنقلص كلما توازن الجسم أو ازدادت قلوبته بتناول الفواكة (عدا الحمضيات) والخضروات والطحالب.
- وتحتوي الإسبيرولينا على أكثر من 100 عنصر غذائي متوازن يجعلها توصف بأنها أكثر مصادر التغذية العضوية الكليّة الكاملة، وتتميز أن لها نسبة قابلية هضم تبلغ 95% مقارنة بأغلب الأطعمة التي لا تتعدى من 15%، وتحتوي على نسبة عالية جدًا من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية (البروتين).

فوائد الإسبيرولينا الصحية

- تأثير الإسبيرولينا على فيروس الإيدز : HIV-1: في سنة 1989 أعلن معهد السرطان الوطني الأمريكي أن المواد الكيميائية الموجودة في الطحالب الزرقاء - الخضراء كانت نشيطة جدًا ضد فيروس الإيدز حيث أن له قدرة على منع التصاق الفيروس بالخلايا أو اختراقها، وهكذا يمنع انتشار العدوى إلى خلايا الجسم.

- لتخفيف الوزن (تخسيس): أن تناول أفراس الإسيبرولينا قبل ساعة من موعد الوجبة (خاصة الغداء والعشاء) يساعد على الشبع ويقلل كميات طعامهم.
- المصابين بالأنيميا (فقر الدم) : تعتبر الإسيبرولينا مصدرًا غذائيًا مثاليًا لهؤلاء الذين يخطون أولى خطواتهم نحو الشفاء حيث أنها غنية بالمواد المغذية والمواد المعدنية خاصة الحديد والتي تزيد من سرعة الشفاء.
- مفيدة لنمو لرضع، الأطفال والمراهقين : حيث أنها غنية جدا ببروتين الخضار وفيتامين ب المركب والكالسيوم والحديد والماغنسيوم.
- مفيدة للأمهات الحوامل والمرضعات : تحتاج الأمهات خلال فترة الحمل وإدرار الحليب نسبة أكبر من المواد المغذية حتى يستطعن توفير الغذاء الكافي لأطفالهن الرضع والأجنة، حيث يفيد فيتامين ب المركب والموجود على سبيل المثال في حامض الفوليك في تنمية مخ الجنين، بينما يسهم الكالسيوم والحديد والماغنسيوم في تعويض المواد المغذية المفقودة أثناء فترة الأمومة.
- مفيد لكبار السن : تعتبر الإسيبرولينا من المواد الغنية بالكاروتين والذي يعد مادة مقاومة للتأكسد مما يؤخر أعراض التقدم في السن إلى جانب ذلك فإنه يفيد في تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام لوجود الكالسيوم.
- مفيد للرياضيين : لأنهم يحتاجون إلى مواد بروتينية إضافية لزيادة قوتهم ولتحسين مستوى أدائهم وتعتبر السيبرولينا من المواد الغنية بالبروتين وفيتامين ب المركب مثل فيتامين ب1 وب2 وب3 والكالسيوم والحديد والكاروتين المفيد جدا للقيام بممارسة التمارين.
- تأثير الإسيبرولينا على الخلايا السرطانية بالجسم: تنشأ بعض أشكال السرطان نتيجة تضرر الشريط الوراثي (DNA) الذي يتسبب في فقدان الخلية المتضررة لبرنامج الانقسام الذي لا يمكن السيطرة عليه، وتوصل الباحثون إلى إنزيم خلوي (نووي) يُسمى: Endonuclease مهمته إصلاح خلل الذي إن أي (DNA) المتضرر للحفاظ على حيوية وصحة الخلايا، وعندما تحدث حالات التلوث بالإشعاع أو السموم يتعطل إنتاج تلك الإنزيمات فينشأ السرطان ويتطور، ووجد الباحثون أن احتواء الإسيبرولينا على إنزيمات فريدة ونادرة تسمى: polysaccharides, Phycocyanin تعمل على تحسين نشاط إنزيم نواة الخلية الذي يقوم بإصلاح تلف DNA، وسجلوا ذلك في عدة دراسات علمية، وحققوا نتائج عالية في وقف تقدم والقضاء على أنواع مهمة من السرطان.
- وتعمل البيتا كاروتين التي تتحول داخل الجسم إلى فيتامين E على تعطيل فاعلية الشوارد الأكسجينية الحرة التي تدمر الخلايا وتؤدي إلى انقسامها العشوائي وتكون السرطان، وتنشأ الجذور الحرة نتيجة التلوث البيئي، مواد كيميائية سامة، التدخين والمخدرات والكحول، الإجهاد الطبيعي والعاطفي، وتوجد أكثر من 100 دراسة تُؤكد أن فيتامين E والبيتا كاروتين يمنعان أمراض السرطان والأورام المختلفة بالجسم.
- وفي معهد بيلوروسيا بمنسك أعلن الأطباء الروس عن فوائد الإسيبرولينا الصحية وتأثيرها على الأطفال ضحايا إشعاع تشيرنوبل حيث انخفضت مستويات النشاط الإشعاعي في البول بمتوسط 50% خلال ثلاثة أسابيع فقط فقط، وتوصلوا إلى تلك النتيجة بإعطاء جرعة 5 جرامات يوميًا من مسحوق الطحلب، وظل الأطباء يستقبلون 100 طفل يوميًا ضمن برنامج المعهد لتغطية آثار تلك الكارثة.
- تحسين قدرة جهاز المناعة: أظهرت نتائج الدراسات التي قام بها الأطباء الباحثون أن الإسيبرولينا تحتوي على أربع مواد طبيعية ملونة أساسية، هي: الكلوروفيل والبيتاكاروتين وزانوفيل وفايكوكيانين Phycocyanin تُحفز نظام المناعة بدرجة كبيرة، وتحسن قدرة الجسم على إنتاج خلايا الدم الفتية الجديدة، وتزيد من تكاثر خلايا نخاع السُلالية، خلايا بي، خلايا تي، الخلايا القاتلة طبيعيًا، وتُعجل وتنشط إنتاج الأجسام المضادة والكيوكينات مما يُشكل حماية أفضل ضد غزو الجراثيم للجسم، وتزيد من كفاءة الأعضاء الحيوية مثل: الطحال والغدة التيموسية، والكبد والعقد الليمفاوية واللوز ونخاع العظام، وتحسن من قدرتهم على مواجهة العوامل الممرضة سواء كانت سُمومًا أو كائنات دقيقة، كما أن الإسيبرولينا تبني البكتيريا المُكونة للحامض اللبني (اللاكتيك) في الأمعاء، مما يزيدنا بثلاث فوائد رئيسية: هضم وامتصاص أفضل والوقاية من العدوى وتحفيز جهاز المناعة.
- إعادة بناء الدم والحد من أخطار مرض اللوكيميا: طحلب الإسيبرولينا غني جدًا باللون الأخضر – الأزرق الداكن لمادة Phycocyanin التي تعيد بناء الدم، وذلك لتأثيرها المباشر على الخلايا السُلالية التي وجدت في نخاع العظام وتنشط عمل الخلايا البيضاء والخلايا الحمراء أيضًا، ويوثق العلماء الصينيون معلومة أن مادة Phycocyanin الطحلبية ذات تأثير مباشر على عملية تخليق الدم، وهو يُحاكي

ويؤثر عليه من هرمون (EPO) Erythropoetin، الذي تنتجه الكلى السليمة وينظم إنتاج الخلايا السُّلالية من خلايا الدم الحمراء بنخاع العظام.

- ويدعى العلماء الصينيون أن مادة Phycocyanin تنظم أيضًا إنتاج خلايا الدم البيضاء حتى في حالة تضرر خلايا نخاع العظم السلالية بالمواد الكيميائية أو بالإشعاع السام ويُصدق على الصينيين علماء التغذية الروس الذين عالجوا الغثيان الإشعاعي لدى أطفال تشرنوبل في حادثة التسرب الإشعاعي الشهيرة، هؤلاء الأطفال تضرر نخاع عظامهم بعد أن تناولوا الأغذية الملوثة بالإشعاع، وأصبحت غير قادرة على إنتاج خلايا الدم الحمراء أو البيضاء، وأصيبوا بالأنيميا، وأصبحوا يُعانون من ردود أفعال حساسية فظيعة، فقام الأطباء بتغذية هؤلاء الأطفال بخمسة جرامات يوميا من الإسيبرولينا على هيئة أقراص فكانت النتائج مثيرة وتحسّنا خلال ستة أسابيع فقط.
- يتركز طُموح العلماء في هذه الآونة على استخدام الإسيبرولينا والعناصر المستخلصة منها لمعالجة أمراض السرطان والأمراض الفيروسية كالإيدز والإصابات الجرثومية أو الطفيلية التي تتسبب في تقرح الجروح، وكذلك أمراض فقر الدم والتسمم وأمراض المناعة، وكل المؤشرات إيجابية نحو تخفيف أو وقف المرض.
- التأثير على الكبد والكليتين: ركز الباحثون في اليابان على المواد الموجودة في الإسيبرولينا ومن أهمها مادة الكلوروفيل التي تعزز عملية نظافة الجسم من جميع السموم، ويمكن أن تساعد على تطهير الكبد والكلى من الآثار الجانبية السامة من التسمم المعدني الثقيل أو من الكميات العالية من الأدوية الصيدلانية أو المخدرات، وفي التجارب نقصت مستويات مصّل الكرياتينين بشكل مثير وفي كل حالات التجارب انخفض مستوى مصّل الكرياتينين إلى المستويات الأصلية.
- تخفيض الكوليسترول: تحتوى الإسيبرولينا على كمية عالية من حامض واي. لينوليك، أحد الأحماض الدهنية الذي يساعد على خفض مستويات الكوليسترول ويقلل في نفس الوقت من خطر ارتفاع ضغط الدم. في دراسة يابانية جرت على 30 موظف مصابون بارتفاع مستويات الكوليسترول وضغط الدم، وطلب منهم الإبقاء على حميتهم مع تعاطي 8 أقراص يوميا من الإسيبرولينا (حوالي 4.2 جرامًا) لمدة أربعة أسابيع فقط، فبلغت النسبة المتوسطة من 244 إلى 233.
- لتخفيف الوزن (تخسيس): أن تناول أقراص الإسيبرولينا قبل ساعة من موعد الوجبة (خاصة الغداء والعشاء) يساعد على الشبع ويقلل كميات طعامهم.
- المصابين بالأنيميا (فقر الدم): تعتبر الإسيبرولينا مصدرًا غذائيًا مثاليًا لهؤلاء الذين يخطون أولى خطواتهم نحو الشفاء حيث أنها غنية بالمواد المغذية والمواد المعدنية خاصة الحديد والتي تزيد من سرعة الشفاء.
- مفيدة لنمو لرضع، الأطفال والمراهقين: حيث أنها غنية جدا ببروتين الخضار وفيتامين ب المركب والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم.
- مفيدة للأمهات الحوامل والمرضعات: تحتاج الأمهات خلال فترة الحمل وإدرار الحليب نسبة أكبر من المواد المغذية حتى يستطعن توفير الغذاء الكافي لأطفالهن الرضع والأجنة، حيث يفيد فيتامين ب المركب والموجود على سبيل المثال في حامض الفوليك في تنمية مخ الجنين، بينما يسهم الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم في تعويض المواد المغذية المفقودة أثناء فترة الأمومة.
- مفيد لكبار السن: تعتبر الإسيبرولينا من المواد الغنية بالكاروتين والذي يعد مادة مقاومة للتأكسد مما يؤخر أعراض التقدم في السن إلى جانب ذلك فإنه يفيد في تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام لوجود الكالسيوم.
- مفيد للرياضيين: لأنهم يحتاجون إلى مواد بروتينية إضافية لزيادة قوتهم ولتحسين مستوى أدائهم وتعتبر السيبرولينا من المواد الغنية بالبروتين وفيتامين ب المركب مثل فيتامين ب1 وب2 وب3 والكالسيوم والحديد والكاروتين المفيد جدا للقيام بممارسة التمارين.

أسئلة وأجوبة حول الإسيبرولينا

- من يجب أن يتمتع عن تناول الإسيبرولينا ؟
- الذين لديهم حساسية شديدة من المأكولات البحرية أو الطحالب.
- ما هي جرعات الإسيبرولينا المناسبة
- من 2 إلى 3 جرام للوقاية العامة. أما في حالة العلاج فإن الجرعات التكميلية يحددها اختصاصي التغذية بحسب الوزن والسن والحالة الصحية للمريض.
- كيف يمكن تناول الإسيبرولينا؟.
- تؤخذ قبل الوجبات بحوالي نصف ساعة على الأقل، بالماء البارد أو الساخن بحسب الوصفة المستخدمة، ولكن ليس مع العصير أو

المشروبات كالقهوه أو الشاي التي يجب تجنبها لمدة 30 دقيقة بعد الإسيبرولينا، ويجب زيادة شرب الماء بمقدار نصف لتر عن المعدل اليومي.

- ما هي الآثار الجانبية للاسيبرولينا؟
- الإسيبرولينا منتج طبيعي 100%، وخالي تمامًا من الإضافات، ويتم استزراعها في بيئة صحية عبارة عن أحواض مغلقة تحت الإشراف الطبي طبقًا للمواصفات القياسية العالمية، وعادة لا تسبب أية مشاكل في الجهاز الهضمي.
- أحيانًا قد يُعاني بعض الناس من أعراض مثل: حمى طفيفة نتيجة لحاجة الجسم إلى حرق كمية إضافية من البروتين، أو دوخة خفيفة نتيجة زيادة قلوية المعدة، أو عطش وإمساك لذلك يُوصى باستهلاك كمية أكبر من مياه الشرب لمساعدة المعدة والأمعاء على الاستيعاب.
- مع ملاحظة أن الإسيبرولينا لا تتفاعل مع الأدوية التقليدية، ولم يُسجَل ذلك من قبل.

وصلات خارجية

http://www.dxnSaudi.com/Home/dxnprar/spirulinaa

مجلوبة من "http://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=السيبرولينا&oldid=11752199"

-
- آخر تعديل لهذه الصفحة كان يوم 6 أكتوبر 2013 الساعة 16:55.
 - النصوص منشورة برخصة المشاع الإبداعي: النسبة-الترخيص بالمثل 3.0. قد تنطبق مواد أخرى. طالع شروط الاستخدام للتفاصيل.