

Spirulina jako zázračný doplněk stravy nebo potravinu budoucnosti?



Spirulinu budete znát nejspíš ve formě prášku, tablet nebo kapslí. Je to řasa, která existuje už nejméně tři miliardy let. Patří do rodiny sinic a je pojmenovaná podle svého spirálovitého tvaru. Spirulina se dnes už cíleně pěstuje téměř po celém světě a je oblíbeným doplňkem stravy i populární potravinou.

Spirulina očima odborníků

Spirulina obsahuje obrovské množství živin. Jejich obsah však **závisí na druhu pěstování** i na místě, kde je pěstovaná. Velký vliv má na její kvalitu i sušení, mletí a pochopitelně následné uskladnění. Spirulina obsahuje 55-70 procent bílkovin skvělé kvality. **Nejvyšší využitelnou hodnotu bílkovin** ve srovnání právě se spirulinou mají jen **sušená vejce, dále pak mléko, ryby, kuřecí a hovězí maso**. I z tohoto pohledu je spirulina nenahraditelnou složkou potravy u vegansky se stravujících lidí.

V řase rovněž nechybí vitamíny a minerální látky dokonce i **celé spektrum aminokyselin**. Řasa je i výjimečným zdrojem karotenoidů (obsahuje zejména beta-karoten, ale také kryptoxantin, lutein, zeaxantin atd.) a také železa, kterého v sobě ukrývá 3-8 mg na 5 g. Spirulina obsahuje také **významné množství kyseliny gama-linolenové** a nenasycené mastné kyseliny. Řasa je navíc bohatá na fykocyanin. Je to jediný přírodní modrý pigment, který lze využít jako potravinářské

barvivo a kterému je přisuzována významná antioxidační aktivita. A pochopitelně **obsahuje i chlorofyl**. Právě díky tomuto svému "nabitému" složení je označovaná jako superpotravina.

Spirulina a její působení na lidské tělo

Spirulina má **spoustu blahodárných účinků na organismus**. Uvádí se, že je zajímavým přírodním prostředkem pro snižování vysoké hladiny cholesterolu, pomáhá na alergickou rýmu, zlepšuje stav při cukrovce. Dokáže regulovat glukózu i krevní tlak. Dále pak **stimuluje imunitní systém a podporuje hubnutí**. Je dobrým doplňkem stravy při žloutence a zánětu slinivky břišní. Pomáhá při chudokrevnosti a je značně prospěšná také při ateroskleróze a dalších nemocech kardiovaskulárního systému. **Zlepšuje trávení, chrání játra a podporuje mozkové funkce**. V neposlední řadě ji pak ocení lidé, kteří trpí nedokrvováním dolním končetin.



Spirulina a optimální dávkování

Spirulina se dá pořídit jako jemný prášek nebo jako **tobolky či tablety**. Usušená spirulina v prášku je však nejvýhodnější. Můžete ji užívat terapeuticky nebo ji například používat také v kuchyni do nejrůznějších pokrmů. Tablety i tobolky je nutné **užívat ve větším množství**. Obvykle se zapíjí 6-10 kusů v jedné dávce. Během klinických studií se užívalo 1-1,4 gramu spiruliny dvakrát až třikrát denně **u cukrovky II. typu, při vysoké hladině cholesterolu a při alergiích**. Na hubnutí se užívalo pouze **200 mg spiruliny** ve třech denních dávkách, přičemž dávky se během jednoho týdne zvyšovaly až na jeden gram denně.

Spirulina a možné kontraindikace či nežádoucí účinky

Na rozdíl od jiných **modrozelených řas** není spirulina kontaminovaná toxiny microcystinem nebo anatoxinem-a. Jde o nebezpečné toxiny, které některé řasy přirozeně produkují. Zároveň je dobré myslet na to, že **řasy** akumulují těžké kovy jako je olovo, arsen nebo kadmium. Tedy pochopitelně v případě, že je jejich kultivační prostředí znečištěné. Rozhodně se při nákupu zaměřte tedy na spirulinu, u které jsou **podmínky pěstování přísně kontrolovány**.

Užívání spiruliny u dětí nebylo prozkoumáno a opatrní by měli být i **lidé s fenylketonurií**, jelikož i tato řasa (stejně jako další bílkovinné potraviny) obsahuje **fenylalanin**. A kvůli tomu, že může mít spirulina u některých lidí povzbuzující účinek, **není vhodné užívat ji ve večerních hodinách**. Vedlejším efektem užívání pak může být **zácpa, nadýmání nebo bolesti břicha či bolesti hlavy**. Děje se to zejména v případě, když užíváte vysoké dávky spiruliny. Je proto vhodnější začít užívat **dávky menší a postupně množství navyšovat**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)