



# SUPER FOOD #1

## SPIRULINA



### Mikroalga *Spirulina platensis*:

**Białko.** Proszek spiruliny zawiera między 60 a 70% białka. Dla porównania mięso wołowe zawiera 22% białka. Frakcja białkowa zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, które są dobrze przyswajalne przez organizm człowieka. Ponadto występują w odpowiednich ilościach i proporcjach. Co więcej, nie zawiera śladowe ilości cholesterolu.

**Tłuszcze.** Zawartość całkowitego tłuszczu w sproszkowanej spirulinie to jedynie 5-10% i są to związki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. W szczególności są to kwasy: oleinowy, linolowy i gamma-linolenowy. Spirulina jest uważana za warzywo zawierające największe ilości kwasu gamma-linolenowego, który jest prekursorem prostaglandyn, leukotrienów i tromboksanów - związki uczestniczące w mechanizmach odpornościowych i procesach zapalnych. Biorą udział w przebiegu chorób takich jak artretyzm, cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego i starzenie komórkowe. Ma również działanie antynowotworowe.

**Witaminy.** Ze wszystkich zawartych w spirulinie witamin na największą uwagę zasługuje witamina B<sub>12</sub>, która zwykle występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego i z tego względu może być dobrym źródłem tej witaminy dla vegan. Jej zawartość 100 g proszku to 162 µg. Co więcej, spirulina jest doskonałym źródłem beta-karotenów, które w organizmie człowieka przekształcają się w witaminę A. Spożycie już 1-2 g tej algi jest w stanie pokryć dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę, która ma działanie antyoksydacyjne i antynowotworowe.

**Składniki mineralne.** W największych ilościach występuje żelazo, wapń i fosfor. Spirulina zawiera więcej wapnia niż mleko krowie i jest z niej lepiej przyswajalny. Również stosunek wapnia do fosforu jest korzystny i zapobiega demineralizacji kości. Zawartość żelaza jest dość duża i jest ono dobrze przyswajalne w porównaniu z przyswajaniem żelaza z innych produktów pochodzenia roślinnego. Jest to kolejny powód, dla którego weganie powinni włączyć do swojej diety spirulinę.

#### Jedna porcja spiruliny (5 g) używana do naszych koktajli dostarcza:

- wszystkie **niezbędne aminokwasy**
- niezbędne kwasy tłuszczowe: **oleinowy, linolowy i  $\gamma$ -linolenowy**
- **witaminę B<sub>12</sub>**, która zawarta jest głównie w produktach zwierzęcych
- **$\beta$ -karoten** w ilościach pokrywających dzienne zapotrzebowanie
- duże ilości **wapnia, fosforu i żelaza**