

ספירולינה

מזון העל שישמור עליכם בחורף



החורף הגיע ואיתו הגשם, המגפיים, הרעמים והברקים. אבל גם הקור, השפעת, השיעול, ההצטננויות ודכדוך החורף. תכירו את אצת הספירולינה, שמגיעה אלינו היישר מהשמש של הוואי כדי לשמור עלינו החורף הזה.

מהי ספירולינה?

ספירולינה היא מיקרו אצה כחולה ירוקה המכילה מעל 100 רכיבי תזונה ייחודיים כולל ויטמינים, נוגדי חמצון וחלבון. הספירולינה מגודלת בבריכות תחת השמש החמה של הוואי ומשמשת כמרכיב בשייקים בריאים של פירות בעונה החמה, כך שיש לה הדימיו של תוסף קייצ. אולם למעשה מדובר בתוסף מזון מושלם לעונת החורף. אצת הספירולינה משמשת כהשלמה תזונתית לאוכלוסיה הכללית ובעיקר לילדים ולקשישים שנותים לסבול במיוחד מחוסרים תזונתיים. הילדים משום שהם גדלים וזקוקים לכמות חומרי הזנה שפעמים רבות חסרה בתזונה המערבית, והקשישים משום שהיכולת לספוג את רכיבי התזונה מהמזון פוחתת עם הגיל.

אנמיה וקור בכפות הרגליים

אנמיה, חוסר בתאי דם אדומים, היא אחד הגורמים המרכזיים לתחושת קור בידיים וברגליים ולעייפות, כתוצאה מכך שפחות דם נושא חמצן זורם לידיים, לרגליים ולמוח. עם השיפור במצב האנמיה, פוחתים גם תחושת העייפות והקור בקצוות. ישנם שלושה גורמים עיקריים לאנמיה - חוסר בברזל, חוסר בוויטמין B12 וחוסר בחלבון, אצת ספירולינה מטפלת בשלושת החוסרים גם יחד ולכן יעילה במיוחד לטיפול באנמיה.

במחקר שנעשה על 40 אנשים מבוגרים (גיל ממוצע 63) והתפרסם במגזין Cellular & Molecular Immunology נבדקה השפעה של צריכת ספירולינה על מערכת החיסון ועל אנמיה במשך 12 שבועות. תוצאות המחקר הראו כי כבר לאחר 6 שבועות חל שיפור משמעותי אצל מרבית הנבדקים בכל המדדים, הן באנמיה והן במערכת החיסון (רמת תאי הדם הלבנים).

חיזוק מערכת החיסון

מעבר לכך שספירולינה מעלה את ספירת תאי הדם הלבנים, היא מחזקת את מערכת החיסון באמצעות מנגנונים נוספים: בספירולינה ישנו רכיב בשם קלציום ספירולן (Calcium Spirulan) המשמש כמגן חזק מפני וירוסים ומונע מהם להתרבות ולהתחלק. בכך הוא מסייע למנוע הידבקות במגוון מחלות חורף ויראליות כמו שפעת ואפילו למנוע התפרצות של הרפס.

לקיחה קבועה של אצת הספירולינה מסייעת גם לתמיכה באוכלוסיית החיידקים הידיונית במעי (חיידקים פרוביוטיים), שמהווים חלק נוסף של מערכת החיסון. ביחד עם חיידקי המעי הטובים, הספירולינה מסייעת למנוע דלקות בדרכי השתן וזיהומים.

שמירה על המשקל

בעיה נוספת הנפוצה בחורף היא שבשל הקור אנשים נוטים לאכול יותר פחממות ומתוקים. את הקילוגרמים העודפים לרוב מגלים רק עם בוא האביב כאשר מנסים למדוד את הבגדים הקצרים... לקיחה של תוסף ספירולינה באופן קבוע מאריכה את תחושת השובע וגם מסייעת באיזון רמות הסוכר בדם. כדי לסייע בהרזיה ניתן גם לקחת את הספירולינה כחצי שעה לפני הארוחה ביחד עם שתי כוסות מים או שתיה חמה. כך תגיעו לארוחה רעבים פחות ותאכלו פחות בארוחה.

איך, כמה ומתי לקחת תוסף ספירולינה?

ספירולינה מגיעה בצורת אבקה או בטבליות. בתקופת החורף נוח יותר לקחת את הספירולינה בצורה של טבליות. מיון יומי מומלץ לאדם בוגר הוא 3 גרם (6 טבליות) לאנשים חלשים או בעלי מערכת חיסון חלשה ניתן לתת מיון גבוה בהרבה. לילד ניתן לתת מיון בהתאם למשקלו, אם כי אין שום סכנה של מיון יתר, כך שאני למשל נותן לבנים שלי (בני שנתיים וחצי וחמש) מיון מלא של מבוגר. רצוי לקחת בשעות הבוקר, או למטרות שמירה על המשקל כחצי שעה לפני הארוחה העיקרית.

למי מומלץ לקחת ספירולינה?

תוסף ספירולינה מתאים כהשלמה תזונתית לכולם, הוא אינו אלרגני ספירולינה מתאימה גם לתינוקות וגם לקשישים וכמובן לכל האוכלוסיה שבאמצע. מומלץ במיוחד לילדים בעלי נטייה לחלות, לאנשים הסובלים מחוסרים תזונתיים ולקשישים.

