

ВПЛИВ СУБСТАНЦІЙ З ХЛОРЕЛИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Хлорела – зелена мікрододорость, що є суперфудом (концентрат корисних речовин, у яких перевищує показники середньостатистичних продуктів). Клітини хлорели містять таку велику кількість різних поживних речовин та біологічно активних сполук, що у позитивному впливі харчових добавок на її основі сумнівів бути не може. Зокрема це вітаміни – А, В₁, В₂, В₉, В₃, С, Е, К₁, К₂. Вітамінами В₁₂, D хлорела не просто багата, а містить їх в біодоступній для нас формі, а також мінерали К, Са, І, Zn, Fe, Р та Mg. Хлорела є однією з найбільш хлорофіловмісних рослин на Землі, масова частка якого у водорості може досягати 5,5%, [2]. Він підвищує опірність імунітету до інфекцій і бактерій, насичуючи організм мікроелементами та вітамінами. На основі цієї рослини виробляється значна кількість харчових добавок у таблетованій, порошковій та капсульованій формі, а також у вигляді суспензії. Крім білків, вітамінів і мінералів, хлорела містить у собі омега-3 поліненасичені жирні кислоти, полісахариди, антиоксиданти, клітковину, каротиноїди та інші корисні сполуки. Хлорела допомагає в детоксикації організму, зв'язуючись з важкими металами та іншими токсинами для подальшого їх виведення назовні. Вона, як магніт, притягує до себе всі непотрібні організму сполуки і досить швидко виводить їх назовні. Прийом таких біодобавок знижує атеросклероз, зміцнюється здоров'я серця та нирок, впливає на нормалізацію кров'яного тиску, запускає процеси в організмі, що сприяють позитивним ефектам за двома напрямками: знижує рівень цукру в крові, підвищує чутливість до інсуліну; знижує болючі відчуття при фіброміалгії, здоровий сон уночі.

Хлорела є потужним антиоксидантом і запобігає окислювальному стресу. Після курсу прийому хлорели імунітет покращує свою функцію: в організмі починає вироблятися більше антитіл, підвищується загальна активність імунної відповіді. Хлорела містить 55-58% білків, що вдвічі більше, ніж у будь-якому іншому м'ясі [3]. протеїн у цій водорості має повний амінокислотний профіль [1], куди входять як замінні, так і дев'ять незамінних амінокислот.

Література

1. Amino acid content of commercially available Chlorella products - https://www.researchgate.net/figure/Amino-acid-content-of-commercially-available-Chlorella-products-C-and-M_tbl2_343781983 doi:10.3390/nu12092524;
2. Food Technology Department, Faculty of Engineering, Bina Nusantara University. "Chlorella as a Source of Functional Food Ingredients: Short review", 2021 - <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/794/1/012148/pdf> doi: 10.1088/1755-1315/794/1/012148;
3. Maarten Muys, Yixing Sui, Barbara Schwaiger, Céline Lesueur, Dieter Vandenheuvel, Pieter Vermeir, Siegfried E. Vlaeminck. "High variability in nutritional value and safety of commercially available Chlorella and Spirulina biomass indicates the need for smart production strategies", 2019 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30594834/> doi: 10.1016/j.biortech.2018.12.059.