

SPIRULINA: O ALIMENTO ALCALINO BENÉFICO PARA A DESINTOXICAÇÃO DO FÍGADO E RINS

Para esclarecer dúvidas sobre os valores nutricionais da spirulina, seguem informações detalhadas sobre este produto que é considerado um superalimento com propriedades semelhantes às da chlorella.

O que é Nutrição?

Nutrição é a ciência que estuda o processo de alimentação, abrangendo ingestão, digestão, absorção, utilização e excreção dos nutrientes.

Propriedades Nutricionais da Spirulina

Composição Proteica: 60 a 70% de proteínas, contendo todos os aminoácidos essenciais.

Lipídeos: 6 a 7%, incluindo ácido alfa-linolênico.

Rica em minerais como magnésio, cálcio, ferro, fósforo e vitamina K.

Vitaminas do complexo B (B1, B2, B6 e B12), beta-caroteno e vitamina E.

Alta Absorção: 90% dos nutrientes são facilmente absorvidos pelo organismo.

Spirulina: Um Superalimento

1g de spirulina contém os mesmos nutrientes que 1kg de vegetais e frutas.

Utilizada por astronautas devido ao seu alto valor nutricional, baixo peso e desperdício mínimo.

Em 1974, a ONU declarou a spirulina como "o alimento do futuro".

Estudos indicam que sua densidade nutricional pode ajudar a combater a desnutrição em populações carentes.

Origem e Estrutura

A spirulina é uma cianobactéria simples, pertencente à família das algas verde-azuladas, apesar de tecnicamente não ser uma alga. Seu nome científico é *Arthrospira platensis*.

Composição Nutricional (por 100g):

Calorias: 377 kcal

Proteínas: 67g

Gorduras: 5,9g

Carboidratos: 14,6g

Minerais:

Magnésio: 391mg

Cálcio: 432mg

Ferro: 86mg

Potássio: 1130mg

Vitaminas:

Beta-caroteno: 136mg

Vitamina B1: 3,52mg

Vitamina B12: 0,195mg

Vitamina E: 9,82mg

Benefícios Terapêuticos da Spirulina

Saúde Cerebral: Melhora a cognição e pode beneficiar casos de Alzheimer.

Propriedades Antioxidantes: Rica em ficocianina, zeaxantina e astaxantina.

Rinite Alérgica e Asma: Reduz sintomas respiratórios.

Metais Pesados: Auxilia na desintoxicação do organismo.

Controle Glicêmico: Melhora a sensibilidade à insulina e reduz a glicemia.

Performance Física: Acelera a recuperação muscular e reduz câibras.

Evidências Científicas:

Estudos mostram que a spirulina estimula o sistema imunológico, melhora a função dos macrófagos e promove a regeneração da bainha de mielina em células nervosas.

Em pesquisas com animais, demonstrou eficácia contra o câncer e apoio no tratamento de viroses.

Como Consumir:

A dosagem recomendada é de 50mg por kg de peso corporal. Exemplo: Para uma pessoa de 70kg, a dose sugerida seria 9 pastilhas (aproximadamente 3,5g). Deve-se ingerir com bastante água.

Contraindicações

Não é indicada para pessoas com doenças autoimunes, transplantados, gestantes e portadores de fenilcetonúria.

Atenção:

Antes de iniciar o consumo, consulte um médico ou nutricionista para orientação adequada.

Atenciosamente,

Medicina Ortomolecular – José Raimundo dos Santos