

Link do produktu: <http://www.czteryporyroku.sklep.pl/spirulina-platensis-bio-tabletki-z-upraw-ekologicznych-500-tabletek-natvita-p-1462.html>



Spirulina platensis BIO tabletki z upraw ekologicznych 500 tabletek NatVita

Cena **63,00 zł**

Dostępność **Dostępny**

Opis produktu

Spirulina BIO Źródło białka i mikroelementów



Spirulina tabletki BIO, uprawa ekologiczna. Spirulina platensis to bogaty w substancje odżywcze alg morskiej, występujący zazwyczaj w wodach słodkich. Spirulina jest najbardziej niezwykłą rośliną odżywczą spośród 30 tys. poznanych dotychczas alg.

Bio Spirulina platensis jest glonem należącym do gromady sinic, występującym w różnorodnych warunkach środowiskowych. Po raz pierwszy został wyizolowany przez Turpina w 1827 roku z wody strumienia. Te sinice można spotkać w: glebie, piasku, bagnach, w morskiej wodzie, w słodkiej i słonej wodzie jezior, tropikalnych jeziorach, a nawet w ciepłych źródłach. Jak widać, organizm ten wykazuje wyjątkową zdolność adaptacji do różnych warunków środowiskowych. Największą obfitość tego glonu obserwuje się jednak w jeziorach zasadowych o pH równym około 10. W Jeziorze Bodou w Afryce o pH w zakresie od 10 do 10,2 Spirulina platensis stanowi 80% planktonu.

Obfitość występowania glonu w jeziorach jest skorelowana również ze stężeniem występujących soli w wodzie. Wraz ze wzrostem stężenia soli w jeziorze obserwuje się większy wzrost tego gatunku sinic. Jeśli chodzi o lokalizację kontynentalną, to najczęściej Spirulina platensis występuje w Afryce Centralnej.¹

Właściwości spiruliny

Spirulina posiada wysoką zawartość białka oraz błonnika pokarmowego. Jest źródłem tiaminy, ryboflawiny, niacyny witaminy E, cynku, żelaza, chlorofilu oraz kwasu linolowego.

Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej i pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.

Tiamina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych i w prawidłowym funkcjonowaniu serca.

Ryboflawina pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych, czerwonych krwinek oraz zdrowej skóry.

Niacyna przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu węglowodanów, pomaga w prawidłowej syntezie białka i prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, paznokcie, skórę.

Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny, w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Tabela wartości odżywczej spiruliny

Wartości odżywcze w 100g produktu

- Wartość energetyczna 355 kcal/1505 kJ
- Białko 56.5g
- Węglowodory 11.2g
- W tym cukry 3.7g
- Tłuszcz 4.1g
- Tłuszcz nasycony 1.3g
- Tłuszcz jednonasycony 1.5g
- Tłuszcz wielonasycony 1.4g
- Błonnik pokarmowy 16.4g
- Sól 0.3g
- Tiamina 100% GDN* 1.4 mg
- Ryboflawina 437% GDN* 6.9 mg
- Niacyna 32% GDN* 3.9 mg
- Witamina E 130% GDN* 13 mg
- Żelazo 580% GDN* 67.7 mg
- Cynk 22% GDN* 2.3 mg
- Chlorki 1179 mg
- Fityczce 12800 mg
- Kwas Inosowy 940 mg

* % zalecanego dziennego spożycia

Propozycja podania Spiruliny:

2-5 tabletek 3 razy dziennie (1 tabl. 500mg).

Zaleca się stopniowe zwiększanie dawki.

Rezultaty nie są gwarantowane, mogą różnić się w zależności od predyspozycji osoby spożywającej. Ważne jest prowadzenie zdrowego trybu życia i zrównoważonego sposobu żywienia.

Źródło: Medycyna Rodzinna 4/2010, s. 120-123

Sylwia Klasik, Maria Zych, Ilona Kaczmarczyk-Sedlak

(<http://happyco.info/media/b200ee6f84385d06fff81a6fffffe1.pdf>)