

فواید اسپیرولینا:

کاهش التهاب: اسپیرولینا می‌تواند سطح برخی نشانگرهای التهابی در خون مثل (CRP) را کاهش دهد.

تقویت سیستم ایمنی: مواد مغذی اسپیرولینا از عملکرد مناسب دفاع بدن حمایت می‌کنند.

آنتی‌اکسیدان طبیعی: با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و سلول‌ها را محافظت می‌کند.

کمک به سلامت قلب و متابولیسم: ممکن است به کاهش کلسترول و کنترل قند خون کمک کند.

نحوه مصرف ایمن:

معمولاً مصرف روزانه تا ۱۵ گرم اسپیرولینا توصیه می‌شود.

قبل از مصرف به ویژه اگر بیماری خاص دارید یا دارو مصرف می‌کنید، با پزشک مشورت کنید.

به شکل قرص، پودر یا کپسول در دسترس است و می‌توان آن را به آب، آبمیوه یا غذا اضافه کرد.

نکات مهم:

اسپیرولینا باید از مراکز معتبر مانند داروخانه‌ها تهیه شود.

اثرات آن ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد.

مصرف اسپیرولینا به تنهایی جایگزین رژیم غذایی سالم و سبک زندگی مناسب نمی‌شود.

پیام پایانی:

اسپیرولینا یک راه طبیعی برای حمایت از سلامت بدن و کاهش التهاب است، اما مصرف هوشمندانه و همراه با سبک زندگی سالم بهترین نتیجه را خواهد داشت.



اسپیرولینا چیست؟



اسپیرولینا یک جلبک ریز آبی-سبز است که در دریاچه‌های قلیایی رشد می‌کند.



سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر غذایی است.



مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب در بدن کمک کند.



اسپیروولینا:

یک مکمل طبیعی برای تقویت سلامت و کاهش التهاب



RULINA

مرکز تحقیقات بیماری های غیر واگیر و واحد اطلاع رسانی
دانشگاه علوم پزشکی نیشابور



SPIRULINA



دانشگاه علوم پزشکی نیشابور



مرکز تحقیقات بیماری های غیر واگیر



SPI

بررسی تاثیر مصرف اسپیرولینا بر میزان سرمی واسطه های التهابی: یک مرور سیستماتیک و متا آنالیز بر کارآزمایی های بالینی