

สาหร่ายสไปรูลิน่า (Spirulina Algae)

สาหร่ายสไปรูลิน่า (Spirulina Algae) เป็นสาหร่ายที่มีขนาดใหญ่ จะม้วนตัวเป็นเกลียวและเป็นสิ่งมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ ในเซลล์ เซลล์เดียว ถูกจำแนกให้อยู่ระหว่างสิ่งมีชีวิตที่เป็นสัตว์และพืช แต่ก่อนข้างจะมีความคล้ายไปทางพืชมากกว่าสัตว์ อาศัยอยู่ในน้ำ มีทั้งในน้ำจืด น้ำเค็ม และน้ำกร่อย จะจำแนกจากลักษณะสีของต้นซึ่งมีสีเขียว สีแดง สีน้ำตาล และสีเขียวแกมน้ำเงิน เป็นต้น

สาหร่ายสไปรูลิน่าให้สารอาหารประเภทกรดอะมิโน ที่จำเป็น ในปริมาณสูงทั้ง 8 ชนิด ดังนี้

1. ไอโซลูซีน (Isolucine) ที่ช่วยในการเจริญเติบโตพัฒนาการของความทรงจำ และ ยังใช้ในการสังเคราะห์กรดอะมิโนไม่จำเป็นบางตัวในร่างกาย
2. ลูซีน (Lucine) กระตุ้นการทำงานของสมองทำให้กล้ามเนื้อมีกำลังมากขึ้น
3. ไลซีน (Lysine) เป็นโครงสร้างของเซลล์เม็ดเลือด ที่มีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงให้กับระบบไหลเวียนโลหิต
4. เมไธโอนีน (Methionine) ช่วยในกระบวนการเผาผลาญไขมันและกรดไขมัน ทำให้ดับมีสุขภาพดี และลดความเครียดของสมอง
5. เฟนิโนลานีน (Phynynollanine) ช่วยให้ต่อมไทรอยด์นำไปใช้สร้างไทรอยด์ฮอร์โมนที่ควบคุมพลังงานพื้นฐานของร่างกายที่เรียกว่า BMR
6. เทรโอนีน (Threonoine) ช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหารเป็นปกติ และช่วยให้การดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสโลหิต เป็นไปได้ด้วยดี
7. ทริปโตเฟน (Tryptophan) ทำให้ร่างกายสามารถนำเอาวิตามิน B มาใช้ประโยชน์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งส่งผลทำให้ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น
8. วาลีน (Valine) กระตุ้นการทำงานของระบบการควบคุมอารมณ์ และการประสานงานการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ , นอกจากนี้ยังมีวิตามิน B12 วิตามิน A ในรูปของ เบต้าแคโรทีน (Betacarotene) ที่ให้ผลเป็นสารต้านการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน โดยการกำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น มีวิตามิน B1 , วิตามิน E ปกป้องระบบหัวใจและระบบเส้นเลือด ช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายสามารถนำเอาออกซิเจนไปใช้ได้เป็นอย่างดี และพบว่าให้ผลชะลอความแก่ได้

สาหร่ายสไปรูลิน่าเป็นสาหร่ายที่มีประโยชน์ และมีสรรพคุณมากมาย ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่หากต้องการสุขภาพที่ดี จะต้องมีความสมดุลของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ควบคู่ไปด้วย