

# Σπιρουλίνα

Η σπιρουλίνα (*Spirulina*) είναι γένος (βρώσιμων) κυανοβακτηρίων. Γνωστότερα είδη είναι η *Spirulina maxima* (απαντά κυρίως σε Αφρική και Ευρώπη) και η *Spirulina platensis* (απαντά κυρίως στην Κεντρική και Νότια Αμερική).

Η σπιρουλίνα περιέχει περίπου 60% πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη της σπιρουλίνας περιέχει όλα τα αμινοξέα, αλλά σε μειωμένες ποσότητες από αυτές του αυγού, κρέατος και του γάλατος. Η φαρμακευτική βιβλιοθήκη των ΗΠΑ ανέφερε πως η σπιρουλίνα δεν είναι καλύτερη πηγή πρωτεϊνών από το κρέας ή το γάλα, παρόλο που είναι 30 φορές πιο ακριβή ανά γραμμάριο. Επίσης, περιέχει σίδηρο, Βιταμίνη Ε, β-καροτένιο, αντιοξειδωτικά, λιπαρά οξέα και χλωροφύλλη.



Η σπιρουλίνα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός. Αποτελεί πηγή βιοχημικού οργανικού σιδήρου και, ως τροφή, δεν είναι καθόλου τοξική. Είναι **58** φορές πιο πλούσια σε σχέση με το ωμό σπανάκι και **28** φορές πιο πλούσια σε σχέση με το ήπαρ του ωμού βοδινού.

Περιέχει σε υψηλές ποσότητες και β-καροτίνη (προβιταμίνη Α) σε τέσσερις διαφορετικές μοριακές μορφές σε ένα φυσικά σχηματισμένο χημικό σύμπλεγμα, το οποίο είναι πολύ πιο εύκολα απορροφήσιμο από ότι το β-καροτένιο του μπρόκολου ή του καρότου. Είναι 25 φορές πλουσιότερη σε σχέση με τα ωμά καρότα. Αντίθετα από την συνθετική βιταμίνη Α και εκείνη των ιχθυελαίων, το β-καροτένιο είναι μη τοξικό, ακόμη και σε μεγάλες ποσότητες.

# Ιπποφαές



Το **Ιπποφαές** είναι φυλλοβόλος θάμνος που ανήκει στην οικογένεια των Ελαιαγνοειδών.

Αν και στη σύγχρονη Ελλάδα το ιπποφαές χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια, στην αρχαιότητα η χρήση του ήταν πολύ διαδεδομένη. Το όνομά του το οφείλει στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, που παρατήρησαν ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα που έτρωγαν τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού ανάρρωναν γρηγορότερα, αποκτούσαν περισσότερη δύναμη, ενώ το τρίχωμά τους δυνάμωνε και γινόταν πιο λαμπερό. Η ονομασία στα λατινικά του γένους *Hipporhae* προέρχεται από τις λέξεις ίππος<ίππ(ο)- (άλογο) + -φαές, ουδ. του -φαής<φάος (φως, λάμψη), άρα σημαίνει φωτεινό, λαμπερό άλογο.

# Φύλλωμα και καρποί κοινού Ιπποφαούς



Το ιπποφαές περιέχει περισσότερα από 190 φυτοθρεπτικά συστατικά, δηλαδή ουσίες που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Ο καρπός έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C — περίπου 15 φορές περισσότερη από το πορτοκάλι, καροτενοειδή, βιταμίνη E, αμινοξέα, μέταλλα.

Το ιπποφαές περιέχει ω-3, ω-6, ω-9 και το σπάνιο ω-7. Το παλμιτελαϊκό οξύ (ω-7) είναι ιδιαίτερα σημαντικό, διότι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο του διαβήτη τύπου II, να εμποδίσει το σχηματισμό της αθηρωματικής πλάκας, να αυξήσει την HDL-χοληστερόλη και να μειώσει ένα δείκτη φλεγμονής που ονομάζεται C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP), η οποία συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.

# Ιπποφαές το ραμνοειδές





# Acai Berry

Το Acai Berry είναι ένα «υπέρ-φρούτο» με ευεργετικές ιδιότητες από τα δάση του Αμαζονίου. Είναι ένα φρούτο το οποίο οι Βραζιλιάνοι παρομοιάζουν με Viagra του τροπικού δάσους και δίνει δύναμη, ενέργεια και αντοχή.



# Ιδιότητες του Acai Berry

- Το Acai Berry είναι ένα από τα φρούτα με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά στον κόσμο. Περιέχει περισσότερο από δέκα φορές παραπάνω αντιοξειδωτικά από τα κόκκινα σταφύλια και το μύρτιλλο. Τα οφέλη των αντιοξειδωτικών για την υγεία είναι πολλαπλά, μεταξύ των οποίων είναι: αντιγηραντικά, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνει το κίνδυνο του καρκίνου και των καρδιοπαθειών.
- Το Acai Berry έχει αποδειχτεί σε κλινικές μελέτες πως, εκτός από την μεγάλη θρεπτική αξία που έχει, είναι μία άριστη επιλογή για απώλεια βάρους. Η θρεπτική αξία του έχει ανακαλυφθεί εδώ και αιώνες, η αδυνατιστική του ιδιότητα όμως έχει κάνει το Acai Berry να συζητιέται σε όλο τον κόσμο τον τελευταίο καιρό.

- Το Acai Berry περιέχει 10-100 φορές παραπάνω Anthocyanins από το κόκκινο κρασί. Βοηθάνε στην καταπολέμηση της πρόωρης γήρανσης, αποτρέπουν τους θρόμβους στο αίμα και βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος.
- Το Acai Berry είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Μεταξύ των βιταμινών και μετάλλων που περιέχει είναι Βιταμίνη Α, Βιταμίνη Β1, Βιταμίνη Β2, Βιταμίνη Β3, Βιταμίνη C, Βιταμίνη Ε, ασβέστιο, χαλκό, μαγνήσιο, κάλιο και ψευδάργυρο.
- Το Acai Berry είναι μια τροφή πλούσια σε ίνες, που καταπολεμούν την παχυσαρκία, σταθεροποιούν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης.

Στέφανος Κοντοστάνας  
Θοδωρής Παγκράτης  
Μιχάλης Γραμμένος