

Giá trị của tảo xoắn spirulina là gì?

Tảo xoắn là loài thực vật được Tiến sĩ người Pháp - Clement tình cờ phát hiện từ năm 1960 tại hồ Tchad ở Trung Phi trong lần tình cờ khám phá khoa học. Clement thực sự cảm thấy rất kinh ngạc khi chứng kiến vùng đất quanh năm đói kém và cằn cỗi nhưng những người thổ dân lại rất khỏe mạnh và cường tráng mặc dù họ không hề thực hiện săn bắn. Họ chỉ dùng duy nhất một loại bánh màu xanh, được lấy nguyên liệu bởi một thứ vớt lên từ hồ. Bà đã vớt lên phân tích và phát hiện ra loại bánh mà những thổ dân hay ăn được gọi là Dihe, hay chính là tảo Spirulina.

I. Giới thiệu

Tảo xoắn có tên khoa học là spirulina platensis hay còn gọi là tảo spiruline algae là một loại vi tảo dạng sợi xoắn màu xanh lục, mắt thường chỉ quan sát được bằng kính hiển vi, do sợi tảo xoắn được cấu tạo bằng nhiều các tế bào đơn.

Tảo xoắn spirulina là một loại vi tảo được đánh giá như thực phẩm tự nhiên hoàn hảo cho sức khỏe, có tác dụng hỗ trợ điều trị một số bệnh về đường tiêu hóa, đường huyết, bệnh tim mạch, tiểu đường, chống lão hóa, tăng cường sức khỏe hệ miễn dịch...



Tảo xoắn là thực phẩm tự nhiên có giá trị dinh dưỡng rất cao.

II. Nguồn gốc

Tảo xoắn được phát hiện đầu tiên vào năm 1960 do nhà khoa học người Pháp mang tên clemtent tình cờ phát hiện vào những năm 1960 khi đến khu vực hồ Tchad ở Trung Phi. Nhà khoa học đã hết sức kinh ngạc bởi tại nơi đây đất đai rất cằn cỗi, khô cằn, cư dân quanh năm đói kém nhưng thổ dân ở đây thì rất cường tráng và khỏe mạnh, người già sống có tuổi thọ rất cao, trẻ nhỏ ít bị suy dinh dưỡng khác ngược hoàn toàn với điều kiện tự nhiên và chất lượng sống. Khi tìm hiểu, bà Clement mới phát hiện ra chính thức ăn của họ tạo nên sự khác biệt này.

Theo đó, vào những vụ mất màu, hay không sản xuất được cư dân chỉ dùng một loại bánh màu xanh được vớt lên từ hồ Tchad. Qua phân tích, bà phát hiện ra loại bánh này chính là tảo spirulina, một loại tảo thuộc bộ Oscillatoriales, họ Cyanobacteria. Từ đó, có rất nhiều công trình nghiên cứu khoa học chứng minh về công năng tác dụng của tảo spirulina.

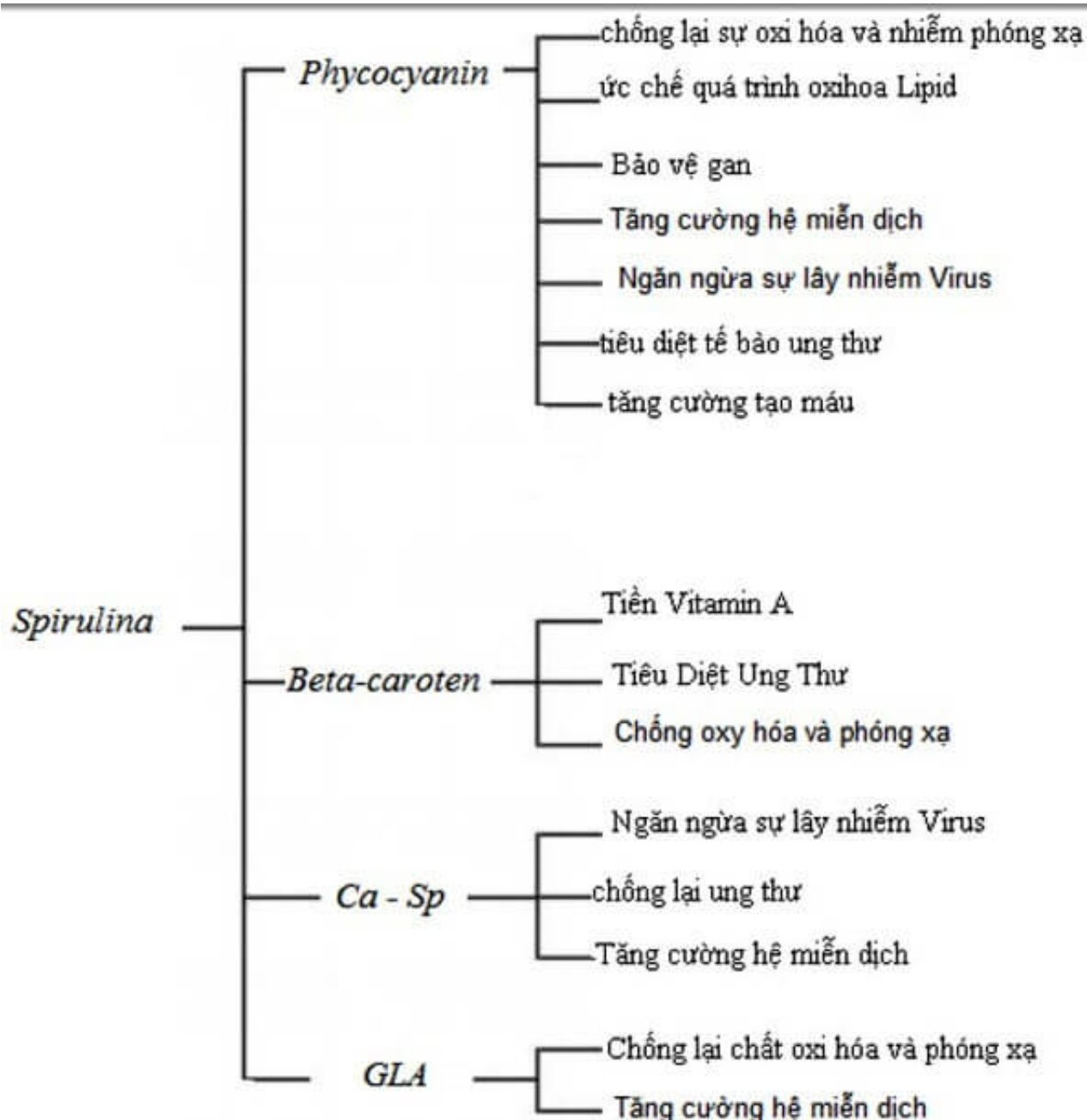
III. Nơi phân bố

Nhau phân bố chủ yếu ở khu vực Châu Á Thái Bình Dương và một số nước thuộc châu Âu, Châu Mỹ như Mỹ, vùng ngoại Ô nước Pháp...

Ở Việt Nam, từ những năm 1977, chúng ta đã chú trọng vào việc nghiên cứu và ứng dụng vi tảo Spirulina, bước đầu thành công ở một số nơi như Vĩnh Hảo, Đắc Lắc, Đồng Nai... Từ nguồn nguyên liệu chất lượng cao và ổn định, các nhà khoa học đã sản xuất thành công một số loại thuốc như Linavina; Lactogil, Cốm bổ, bột dinh dưỡng Enalac; Gelile;...

IV. Đặc điểm

Tảo xoắn spirulina có dạng tảo xoắn lò xo khoảng 5 – 7 vòng đều nhau không phân nhánh, Đường kính xoắn khoảng 35-50 micromet, bước xoắn 60 micromet, chiều dài thay đổi có thể đạt 0,25mm. Nhiều trường hợp tảo xoắn Spirulina có kích thước lớn hơn. Tảo là trung gian giữa vi khuẩn và tảo nhân thực. Người ta cho rằng tảo Spirulina giống với vi khuẩn hơn, do đó tảo Spirulina còn có tên là vi khuẩn lam.



Một số công dụng của tảo xoắn.

Tảo có khả năng vận chuyển theo hình thức trượt xung quanh trục của chúng. Vận tốc vận chuyển của chúng có thể đạt 5 micron/giây. Tảo xoắn spirulina đã được nghiên cứu sản xuất và được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực khác nhau ở các nước trên thế giới và được nghiên cứu ứng dụng trong ngành thực phẩm và mỹ phẩm. Spirulina được nghiên cứu bổ sung vào rất nhiều sản phẩm thực phẩm như: mì sợi, yaourt, kẹo, trà xanh, bánh quy, bánh mì, bia... Các sản phẩm này được bán ở siêu thị của nhiều nước như: Chi Lê, Đan Mạch, Hà Lan, Mỹ, Úc, New Zealand..

Hiện nay, đã xuất hiện nhiều dòng sản phẩm tảo tươi hoàn toàn tự nhiên trên thị trường Việt Nam, trong đó nổi bật là tảo mặt trời, sản xuất tại California, Hoa Kỳ, một số sản phẩm bao gồm:

- Tảo mặt trời Spirulina tự nhiên 360 viên/lọ 500 gam
- Tảo mặt trời Spirulina dạng bột 90 gam
- Tảo mặt trời Gold Plus 180 viên/lọ

– Tảo mặt trời thanh lọc xanh 240 viên/lọ

Các sản phẩm tảo mặt trời rất hữu ích cho sức khỏe của mọi người, nhưng vấn đề này sẽ được viết trong nhiều bài viết khác, mong các bạn đón theo dõi.

V. Thành phần

Spirulina được Tổ chức Y tế thế giới (WHO/OMS) công nhận là loại thực phẩm có tác dụng bảo vệ sức khỏe tốt nhất cho con người trong thế kỉ 21. Nguồn protein của tảo Spirulina cũng được Cơ quan quản lí thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) công nhận là tốt nhất. Protein là chất có vai trò quan trọng với sức khỏe con người, là **nền tảng sống của con người**... [Xem thêm tại đây](#).

Spirulina chứa hàm lượng các dưỡng chất không giống với bất cứ một loại hạt, thảo mộc hay thực vật nào. Những dưỡng chất này gồm có các vitamin, khoáng chất, amino axit, các axit béo thiết yếu và các yếu tố vi lượng....

Hàm lượng protein trong Spirulina thuộc vào loại cao nhất trong các thực phẩm hiện nay, 56%-77%, cao hơn 3 lần thịt bò, cao hơn 2 lần trong đậu tương.

Hàm lượng vitamin rất cao. Cứ 1 kg tảo xoắn Spirulina chứa 55mg vitamin B1, 40mg vitamin B2, 3mg vitamin B6, 2mg vitamin B12, 113mg vitamin PP, 190mg vitamin E, 4000mg carotene trong đó β -Carotene khoảng 1700mg(tăng thêm 1000% so với cà rốt), 0.5mg axit folic, Inosite khoảng 500-1000mg.



So sánh Protein của Spirulina với một số thực phẩm khác

Hàm lượng khoáng chất có thể thay đổi theo điều kiện nuôi trồng, thông thường sắt là 580-646mg/kg (tăng thêm 5000% so với rau chân vịt),

mangan là 23-25mg/kg, Mg là 2915-3811/kg, selen là 0.4mg/kg, canxi, kali, photpho đều khoảng là 1000-3000mg/kg hoặc cao hơn(hàm lượng Canxi tăng hơn sữa 500%).

Phần lớn chất béo trong Spirulina là axit béo không no, trong đó a.Linoleic 13784mg/kg, γ -linoleic 11980mg/kg. Đây là điều hiếm thấy trong các thực phẩm tự nhiên khác.

Hàm lượng Carbon Hydrate khoảng 16.5%, hiện nay đã có những thông tin dùng glucose chiết xuất từ tảo Spirulina để tiến hành những nghiên cứu chống ung thư.

Thành phần của tảo spirulina được nghiên cứu trong luận văn khoa học của trường cao đẳng kinh tế công nghiệp – Thành Phố Hồ Chí Minh.

STT	THÀNH PHẦN	HÀM LƯỢNG (3 GRAM)
	TỔNG HỢP	
1	Hàm lượng đạm	55-75%
2	Chất béo	0%
	AXITAMIN THIẾT YẾU	
3	Lysine	89 mg
4	Phenylalanin	75mg
5	Tryptophan	22 mg
	VITAMIN	
6	A	700 IU
7	K	16 mcg
8	B1	0.004 mg
9	B2	0.08 mg
10	B6	0.43 mg
11	B12	2.8 mcg
	KHOANG	
12	Canxi	13 mg
13	Sắt	1.7 mg
14	Magie	9 mg
15	Kẽm	0.04 mg
16	Kali	45 mg
	HOẠT CHẤT SINH HỌC	
17	Phycocyanin	258 mg
18	Chlorophyll	30 mg
19	Gamma Linolenic Acid (GLA)	35 mg
20	Total carotenoids	11 mg
21	Zeaxanthin	2.9 mg

Bảng tổng hợp các thành phần chính của tảo xoắn spirulina.

STT	Thành phần	µg/10g	Số lượng (% tổng chất khô)	STT	Thành phần	µg/10g	Số lượng (% tổng chất khô)
1	Isoleucin	350	5,6	10	Arginin	430	6,9
2	Leucin	540	8,7	11	A.aspartic	610	9,8
3	Lysin	290	4,7	12	Cystin	60	1,0
4	Methionin	140	2,3	13	A.glutamic	910	14,6
5	Phenilalanin	280	4,5	14	Glycin	320	5,2
6	Theonin	320	5,2	15	Histidin	100	1,6
7	Tryptophan	90	1,5	16	Prolin	270	4,3
8	Valin	400	6,5	17	Serin	320	5,2
9	Alanin	470	7,6	18	Tyrosin	300	4,8

Bảng chi tiết hàm lượng các acid amin có trong tảo xoắn spirulina được các chuyên gia nghiên cứu.

Vitamin	Trên 10g	Nhu cầu hàng ngày cho phép	% so với nhu cầu hàng ngày cho phép
Vitamin A (β -caroten)	23000IU	5000	460
Vitamin B ₁ (Thiamine)	0,31 μ g	1,5	21
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	0,35 μ g	1,7	21
Vitamin B ₃ (Niacin)	1,46 μ g	20	7
Vitamin B ₆ (Pyridoxine)	80 μ g	2,0	4
Vitamin B ₁₂ (Cyanocobalamine)	32 μ g	6,0	533
Vitamin E (α -tocopherol)	1IU	30	3
Folacin	1 μ g	400	0,04
Phanthothenic acid	10 μ g	10	1
Biotin	0,50 μ g	-	-
Inositol	6,40	-	-

Bảng chi tiết hàm lượng của các vitamin có trong tảo xoắn spirulina được công bố.

STT	Thành phần	Số lượng (% chất khô)
1	Protein tổng số	60 ÷ 70
2	Glucid	13 ÷ 16
3	Lipid	7 ÷ 8
4	Acid nucleic	4,29
5	Diệp lục	0,76
6	Carotene	0,23
7	Tro	4 ÷ 5

Bảng một số thành phần hóa học của tảo xoắn spirulina.

Ngoài ra, Spirulina chứa nhiều sắc tố có thể mang lại lợi ích và sinh học , **bao gồm beta-carotene rất tốt cho trẻ nhỏ...[Xem thêm công dụng tại đây](#)**, zeaxanthin, 7-hydroxyretinoic acid, isomers, chlorophyll-a, xanthophyll, echinenone, myxoxanthophyll, canthaxanthin , diatoxanthin, 3'-hydroxyechinenone, beta-cryptoxanthin, và oscillaxanthin, cộng với phycobiliproteins, c-Phycocyanin và allophycocyanin. Ngoài ra, Spirulina còn có chứa phần lớn các chất béo trong Spirulina là axit béo không no **chống ung thư, tốt cho tim mạch...[xem thêm công dụng tại đây](#)**, trong đó axit linoleic 13.784 mg/kg, γ -linoleic 11.980 mg/kg. Đây là điều hiếm thấy trong các thực phẩm tự nhiên khác.

VI. Công dụng tảo spirulina

Tham khảo một số công dụng của tảo spirulina phát sóng trên các chương trình y dược:

1. Tham khảo : Ý kiến về tác dụng của tảo xoắn spirulina của PGS>TS Nguyễn Hữu Đức Trường ĐH y dược TP.HCM trong chương trình “ Giá trị thật” phát sóng trên kênh HTV .

2. Tham khảo : công dụng của tảo xoắn spirulina trong điều trị bệnh tiểu đường, phát sóng trong chương trình “ Lắng nghe cơ thể bạn” trên đài truyền hình Hà Nội.

3. Tham khảo : công dụng của tảo xoắn trong chương trình “ Diễn đàn khoa học và đời sống – phát sóng trên VTV2 có sự tham dự của Thầy thuốc nhân dân : Nguyễn Thị Thanh Hương – Nguyên PGD sở y tế Hà Nội..

Ngoài những công năng tác dụng được các chuyên gia, bác sĩ nêu ở trên, thì tảo xoắn spirulina còn có tác dụng hiệu quả với những bệnh ung thư, tiểu đường, huyết áp, tim mạch, mỡ máu, giúp tăng sức đề kháng...[Xem thêm tại đây](#) cụ thể như :

Về giá trị dinh dưỡng của 100g tảo *S.platensis* khô (theo USDA, Hoa Kỳ) là như sau: Năng lượng- 290 kcal; Hydrat carbon- 23,9 g; đường- 3,1g; chất xơ tiêu hóa được- 3,6g; chất béo- 7,72g; chất béo bão hòa- 2,65g; chất béo không bão hòa đơn- 0,675g..

Nhìn chung sinh khối tảo xoắn có lượng protein rất cao với đầy đủ các acid amin không thay thế (cơ thể người và động vật không tự tổng hợp được) và rất phong phú các chất khoáng và hầu hết các vitamin.

Không phải chỉ có giá trị dinh dưỡng cao, sinh khối tảo xoắn còn có tác dụng phòng trị một số bệnh như khả năng ức chế ung thư (M.Babu et al., 1995; L.Lisheng et al. 1991; Pang Qishen et al., 1998), kích thích sự tăng nhanh các tế bào hồng cầu bạch cầu và nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể (M.A.Qureshi et al./1995, 1996);

Ức chế độc tố gan hepatotoxin, nâng cao tính miễn dịch, ức chế virus, chống lão hóa và làm giảm nếp nhăn, làm giảm cholesterol máu, hạn chế các tai biến về tim mạch, kháng lại các hoạt động sống của retrovirus (retrovirus: Virus phiên mã ngược trong quá trình sinh sản, ví dụ: HIV, HSV...);

Bảo vệ và không cho virus xâm nhập nội bào, ức chế virus HSV-1 (đây là dạng virus gây lở loét ở miệng và niêm mạc ở người), góp phần chữa trị cho các bệnh nhân nhiễm HIV, virus Herpes, người bị nhiễm phóng xạ nặng...

Ý kiến về thành phần và công dụng của tảo xoắn của Giáo sư Nguyễn Lâm Dũng đăng tải trên báo Nongnghiep.vn

4. Vì sao tảo xoắn giúp chữa bệnh tiểu đường

Tảo *Spirulina* có nguồn gốc từ Nhật Bản, không những có tác dụng làm giảm, kiểm soát hiệu quả lượng đường huyết trong máu mà còn chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng cần thiết cho những bệnh nhân tiểu đường do ăn uống kiêng khem; giúp cơ thể người bệnh khỏe mạnh, làm giảm các biến chứng do bệnh gây ra.

Ngoài ra, trong thành phần của tảo xoắn có chứa tới 60-70% là đạm thực vật rất dễ tiêu hóa, cơ thể dễ hấp thụ. Không những vậy, tảo xoắn rất giàu vitamine và các khoáng chất mà tảo không chứa đường và chất béo nên giá trị năng lượng của nó lại thấp, có thể xem tảo xoắn *Spirulina* là một thực phẩm tối ưu cho những người bệnh tiểu đường.

Với những công dụng hữu ích, hiện nay, tảo *Spirulina* trở thành một thực phẩm dinh dưỡng cao cấp cho mọi người, đặc biệt là những người đang mắc bệnh tiểu đường.

Bệnh tiểu đường là một loại bệnh rối loạn chuyển hóa thường gặp. Hiện nay nó không còn là một bệnh phổ biến tại các nước công nghiệp phát triển mà ngay cả các nước đời sống còn thấp cũng đang gia tăng. Bệnh tiểu đường là loại bệnh văn minh hiện đại điển hình, nguyên nhân mắc bệnh cực kỳ phức tạp, nó gần như là bệnh không thể chữa khỏi. Bệnh tiểu đường nếu như không được không chế kịp thời, rất dễ gây ra các biến chứng như: cảm nhiễm cấp tính, phổi kết hạt, xơ cứng động mạch, suy thận và biến chứng vi huyết quản vòng mạc.

Ngoài ra những người bị mắc bệnh tiểu đường do sự trao đổi phân giải đường, protein, mỡ tăng nhanh, trao đổi chất tổng hợp suy giảm, không thể bổ sung các chất dinh dưỡng tiêu hao cho các hoạt động thường ngày của cơ thể, vì vậy người bị tiểu đường theo thời gian sẽ dần dần xuất hiện triệu chứng "tạm đa thất thiếu", dẫn đến không thể làm việc và sinh hoạt như bình thường được.

Tảo Spirulina có khả năng làm giảm được huyết của người bị mắc bệnh tiểu đường, có hiệu quả trị liệu thần kỳ đối với bệnh tiểu đường.

Tảo Spirulina có chứa nhiều loại nguyên tố vi lượng, khoáng chất, có thể kết hợp hữu hiệu với các chất hữu cơ trong cơ thể, ngoài ra màng tế bào tảo Spirulina do polysaccharide cấu tạo thành, cơ thể rất dễ hấp thụ, sử dụng có thể cải thiện một cách có hiệu quả chứng "tạm đa thất thiếu" (ăn nhiều, đại nhiều, gầy nhiều) của người bệnh tiểu đường do dinh dưỡng bị mất đi quá nhiều gây nên. Tảo Spirulina là một loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe tinh khiết, sau khi dùng lập tức có thể tăng cường dinh dưỡng đồng thời có thể thay đổi thể chất tinh axit thành tinh vi kiềm, điều tiết sự trao đổi chất của cơ thể, tăng khả năng miễn dịch, hồi phục cho những người bị mắc bệnh tiểu đường.

Tảo Spirulina có Chlorophyll cao hơn 1 lần so với các loại rau thông thường khác và các protein thực vật, vitamin nhóm B, kẽm,... Có thể thúc đẩy bài tiết Insulin trong cơ thể. Sau khi dùng tảo Spirulina sẽ làm tăng đường huyết của người bệnh tiểu đường giảm xuống, rất nhiều các báo cáo lâm sàng đã chứng minh tảo Spirulina càng có ích hơn cho những người bị bệnh tiểu đường type II phụ thuộc Insulin.

Hiện nay trong và ngoài nước đều đang coi tảo Spirulina là một biện pháp hữu hiệu trong điều trị bệnh tiểu đường type I, tảo Spirulina đã mở ra một con đường mới cho việc trị liệu bệnh tiểu đường.

Tác dụng của tảo xoắn với bệnh tiểu đường trích trên báo biquyetsongkhoe.net

5. Tác dụng của tảo xoắn trong tăng cường hệ miễn dịch

Ngoài ra, các nhà khoa học cũng đã phát hiện tảo xoắn không chỉ giúp kích thích hệ miễn dịch mà nó còn thực sự có tác dụng tăng cường khả năng tạo ra những tế bào máu mới trong cơ thể. Các thành phần quan trọng của hệ miễn dịch, tế bào tủy xương, bạch cầu và tế bào kháng khuẩn tự nhiên giúp ngăn cản sự sinh sôi của virus HIV-1, bệnh Herpes, bệnh cúm, quai bị và bệnh sởi trong cơ thể nhưng rất an toàn cho các tế bào khác của cơ thể con người. Những vi chất dinh dưỡng trong tảo giúp tăng cường hệ miễn dịch là: beta-caroten, phycocyanin, chlorophyll.

Tác dụng của tảo với hệ miễn dịch con người

Trong nhiều năm qua, những người sử dụng cho biết, họ cảm thấy tình trạng ốm vặt giảm hẳn, hỗ trợ điều trị các bệnh mãn tính rất tốt, những vết thương mau lành và sớm hồi phục hơn.

Các nhà khoa học đã khám phá ra một số tác dụng của tảo xoắn là không chỉ giúp tăng cường hệ miễn dịch mà còn hỗ trợ tạo ra các tế bào máu mới trong cơ thể. Các thành phần quan trọng của hệ miễn dịch: các tế bào tủy xương, các tế bào T (là các tế bào kháng thể), các bạch cầu và tế bào sát trùng tự nhiên... đều cho thấy có sự tăng cường khả năng hoạt động. Các nhà khoa học quan sát thấy lượng bạch cầu tăng lên, hoạt động tích cực hơn và diệt khuẩn hiệu quả hơn. Những chất chống oxy hóa giúp tăng cường hệ miễn dịch là Beta-caroten, Phycocyanin và Polysaccharid có nhiều.

Những kết quả nghiên cứu mới của khoa học Nhật Bản cho biết một hợp chất mới được phát hiện đặt tên là Spirulan, chiết xuất từ Spirulina giúp ngăn cản sự sinh sôi của virus HIV-1, bệnh Herpes, bệnh cúm, quai bị và sởi trong cơ thể nhưng lại rất an toàn cho các tế bào của cơ thể con người.

Trích bài viết Về tác dụng của tảo với hệ miễn dịch của con người trên New.zing.vn

6. Vì sao tảo xoắn chữa bệnh tiêu hóa

Các nghiên cứu được tiến hành về việc sử dụng tảo xoắn Spirulina cho thấy, có sự thay đổi tích cực về khả năng tăng cường tiêu hóa và chức năng bài tiết của cơ thể. Tảo xoắn có tác dụng ức chế một số loại vi khuẩn và virus có hại, đồng thời kích thích các vi khuẩn có lợi cho đường tiêu hóa như Lactobacillus, Bifido bacterium. Bằng chứng là các nhà khoa học đã sản xuất thành công một số loại thuốc như: Linavina, Lactogil (xí nghiệp Mekophar); cốm bổ sung bột dinh dưỡng Enalac (Trung tâm dinh dưỡng trẻ em thành phố Hồ Chí Minh); Gelule Spilina, Lebo, Helvinam (Trường Đại Học Y Dược)...

7. Tảo Spirulina có tác dụng chống oxy hóa, giúp trẻ hóa- làm chậm quá trình lão hóa.

Những gốc tự do tồn tại nhiều trong cơ thể chúng ta do chúng ta ăn uống các loại thực phẩm chiên, nướng ở nhiệt độ cao, sử dụng dầu ăn chiên đi chiên lại nhiều lần, do ăn uống thiếu chất, bị stress triền miên,... chúng sẽ dần phá hủy các tế bào của cơ thể, lâu ngày sẽ gây ra nhiều bệnh tật nguy hiểm, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của chúng ta.

Các chất có trong tảo xoắn như phycocyanin, betacaroten, chlorophyll, các vitamine tự nhiên, protein thực vật, chất khoáng, chất xơ... sẽ giúp cho cơ thể chống lại những nguy hại của những gốc tự do này. Trong tảo xoắn Spirulina có chứa các chất khoáng với hàm lượng cao như: Mangan, Selen, Zn, Fe, Cu,... giúp hình thành các tế bào và các hoạt động enzyme trong cơ thể. Vì thế mà tảo xoắn Spirulina được xem là một trong những loại thực phẩm hữu hiệu chống oxy hoá, làm chậm quá trình lão hóa, giúp trẻ hóa tế bào, kéo dài tuổi thọ, phòng chống căn bệnh ung thư tốt nhất.

8. Ngăn ngừa ung thư và giúp kéo dài tuổi thọ

Trong tảo xoắn Spirulina có chứa nhiều chất xơ, sinh tố nhóm B, các acid béo và acid amin thiết yếu nên có rất tốt cho gan và nhuận tràng, chống táo bón. Sử dụng tảo xoắn thường xuyên sẽ giúp nhu động ruột hoạt động tốt, giúp đưa các chất cặn bã đường ruột xuống dần và ra khỏi ruột già dễ dàng hơn. Điều này sẽ giúp giải độc cơ thể tốt hơn và ngừa ung thư đường ruột rất tốt, vì nếu khối u cặn bã tồn đọng lâu ngày ở ruột già sẽ dễ sinh ra nhiều chất độc có thể gây ra bệnh ung thư đại tràng, ung thư dạ dày...



Hàm lượng dinh dưỡng trong tảo xoắn cao hơn các thực phẩm hàng ngày gấp nhiều lần.

9. Tảo xoắn Spirulina giúp thanh lọc, loại trừ các độc tố ra khỏi cơ thể

Khoảng 40 năm trước, lần đầu tiên tảo xoắn Spirulina được giới thiệu như là một loại thực phẩm mới với tác dụng làm thanh lọc, thải trừ các chất độc ra khỏi cơ thể. Các nhà nghiên cứu của Nhật Bản và Nga đã chứng minh, tảo Spirulina có tác dụng làm giảm thiểu và loại bỏ dần sự nhiễm độc do các kim loại nặng hoặc chất phóng xạ gây ra cho cơ thể.

Bằng chứng rõ nét nhất là khoảng 270 trẻ em trong thảm họa nguyên tử Chernobyl xảy ra vào ngày 26 tháng 04 năm 1986 được sử dụng tảo xoắn Spirulina 5 gr mỗi ngày trong vòng 45 ngày đã giúp lượng nucleic bị nhiễm phóng xạ giảm xuống còn 50%. Thảm họa Chernobyl này xảy ra khi nhà máy điện nguyên tử Chernobyl ở Pripyat – Ukraina (khi đó vẫn thuộc Liên bang Xô Viết) bị nổ. Đây được xem là vụ tai nạn hạt nhân trầm trọng nhất trong lịch sử năng lượng hạt nhân thế giới. Thảm họa này phát ra lượng phóng xạ lớn gấp bốn trăm lần so với quả bom nguyên tử được ném xuống thành phố Hiroshima – Nhật Bản vào năm 1945.

Tác dụng của tảo giúp tăng cường khả năng tiêu độc cho cơ thể

Khi tảo xoắn Spirulina lần đầu tiên được giới thiệu vào 40 năm trước, người ta nhanh chóng nhận ra rằng nó đẩy nhanh tiến trình tiêu độc của cơ thể.

Về sau, tại Nhật Bản nhà khoa học phát hiện ra rằng tảo còn làm giảm sự nhiễm độc của thận do kim loại nặng (thủy ngân) và các loại thuốc khác gây ra. Điều đó cho thấy thực phẩm có ích cho người bị nhiễm độc kim loại nặng.

Năm 1994, người Nga chứng nhận, tảo xoắn Spirulina là một loại dược liệu giúp làm giảm các phản ứng do các bệnh nhiễm xạ gây ra. 270 trẻ em nạn nhân vụ nổ Chernobyl được dùng 5g tảo xoắn Spirulina mỗi ngày liên tục trong vòng 45 ngày đã giúp lượng nucleic nhiễm xạ xuống 50% và bình thường hóa những cơ quan nhạy cảm bị dị ứng.

Cuộc sống hiện đại đang tiềm ẩn nhiều các chất độc hại trong không khí, trong thực phẩm. Nên cơ thể con người cần phải được thanh lọc liên tục giúp loại bỏ các độc tố. Chính vì vậy, tác dụng của tảo xoắn spirulina đối với việc thanh lọc cơ thể là vô cùng quý giá nhờ các chất chống oxy hóa Chlorophyll, Phycocyanin và Polysaccharid... giúp bạn dễ dàng thanh lọc giải độc an toàn và hiệu quả.

Tảo Mặt Trời là sản phẩm có thành phần 100% tự nhiên là tảo xoắn Spirulina. Đây là sản phẩm của công ty Earthrise Nutritionals LLC (Hoa Kỳ) sản xuất, được nhập khẩu và phân phối độc quyền bởi công ty TNHH Ecopath Việt Nam. Earthrise LLC là công ty đầu tiên và lớn thế giới sản xuất tảo Spirulina, với hơn 30 năm kinh nghiệm, có trang trại trồng tảo hiện đại và lớn nhất thế giới, sản lượng tảo hàng năm bằng nửa tổng sản lượng tảo trên toàn cầu.

Tác dụng của tảo giúp tăng khả năng tiêu độc cho cơ thể trích trên báo New.zing.vn.

Ngày nay, với mối nguy hiểm luôn rình rập từ việc lạm dụng chất bảo quản thực phẩm, thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật đối với rau, củ, quả; những chất độc hại làm ô nhiễm môi trường không khí, nước, thức ăn và thuốc đã làm cho cơ thể chúng ta liên tục phải thải trừ các chất nguy hại này. Nếu không có tác nhân loại trừ chất độc hại thì các cơ quan trong cơ thể, đặc biệt là gan và thận sẽ phải làm việc quá tải, lâu ngày các cơ quan này sẽ bị suy yếu. Tảo xoắn Spirulina có thành phần dinh dưỡng hoàn hảo, kết hợp các hoạt chất sinh học, các vitamine và khoáng chất có tác dụng tích cực làm thanh lọc thải trừ các chất độc và

các tác nhân gây hại ra khỏi cơ thể chúng ta.

10. Tảo xoắn Spirulina rất tốt cho hệ tim mạch, cho sinh lý

Hàm lượng cholesterol trong máu cao dễ dẫn đến tình trạng tim mạch bị tắc nghẽn. Vì thế, việc giảm lượng cholesterol xấu trong máu là một giải pháp hữu hiệu nhằm hạn chế các bệnh lý về tim mạch và bệnh cao huyết áp. Trong 100gr bột tảo chứa tới 1gr (1%) gamma linolenic acid (tiền thân của chất prostaglandin), cùng với vitamin E cơ tác dụng chống xơ vữa mạch máu, điều hòa huyết áp, hạn chế các tai biến về tim mạch và não. Nhiều nghiên cứu khoa học được tiến hành thử nghiệm lâm sàng trên cơ thể người ở Nhật Bản và Ấn Độ đã cho thấy, sử dụng tảo xoắn Spirulina đều đặn hàng ngày giúp hạ thấp lượng cholesterol xấu (LDL) và tăng lượng cholesterol tốt (HDL) trong máu.

Tảo Spirulina có chứa các loại vitamin nhóm B, hàm lượng vitamin B12 trong tảo cao gấp 2 lần trong gan bò. Caroten trong tảo cao gấp 10 lần trong cà rốt. Sắc tố phycocyanin tạo cho tảo có màu xanh (diệp lục), các nguyên tố vi lượng như: K, Mg, Fe, Mn, Zn... trong tảo cũng rất cao và chúng rất có lợi cho hoạt động của hệ thần kinh và hệ tim mạch, chống lão hóa, phòng ngừa bệnh ung thư và kích thích sự đáp ứng miễn dịch của cơ thể đối với các tác nhân gây hại từ bên ngoài. Đặc biệt, kẽm (Zn) và các acid amine: tryptophan, arginin có trong tảo giúp tăng khả năng hoạt động tình dục và làm tăng cảm giác hưng phấn tình dục ở nam giới (những người bị thiếu arginin có thể mắc chứng bất lực hoặc có thể dẫn đến vô sinh).

VII. Cách sử dụng tảo xoắn

Trích ý kiến bác sĩ Lương Lễ Hoàng – Trung tâm Oxy cao áp, TPHCM đăng tải trên báo tuổi trẻ...[Xem thêm tại đây.](#)

Trên thực tế, liều lượng của tảo spirulina cần được thay đổi trong phác đồ và tiến trình điều trị tùy theo nhu cầu của mỗi đối tượng, ngay cả cho mục tiêu phòng bệnh, nhưng không đến độ quá cao như liều lượng được đề nghị một cách thái quá trong nhiều tờ bướm. Thông thường, ngoại trừ có chỉ định rõ ràng của thầy thuốc, có thể phân chia liều áp dụng của tảo spirulina vào ba nhóm như sau:

- Liều cao cho trường hợp suy nhược trầm trọng: 2-3g tảo nguyên chất/ngày.
- Liều trung bình cho bệnh nhân cần hồi phục nhưng không quá khẩn cấp: 1-2g tảo nguyên chất/ngày.
- Liều thấp cho đối tượng đã ổn định sức khỏe nhưng cần duy trì tác dụng: 500mg-1g tảo nguyên chất/ngày.

Người dùng tảo spirulina nên tuân thủ hướng dẫn của thầy thuốc để tùy theo cơ tạng, thể trạng và tình trạng bệnh lý mà linh động áp dụng như sau:

Trong mọi trường hợp, không nên dùng tảo một lần với lượng quá cao. Trái lại nên chia đều trong ngày để hoạt chất vừa dễ được hấp thu vừa không gây gánh nặng cho cơ quan biến dưỡng như gan, thận. Cũng đừng sử dụng tảo spirulina với định kiến càng nhiều càng tốt, càng thường càng hay.

- **Người bệnh tim mạch:** Để chia sẻ gánh nặng với trục tiêu hóa không nên dùng tảo ngay sau bữa ăn chính. Nên uống tảo khoảng một giờ sau bữa điểm tâm để tận dụng công năng trợ tim của khoáng tố magnesium và calcium. Không nên dùng tảo spirulina quá trễ vào buổi tối, tránh tác dụng lợi tiểu ban đêm gây mất ngủ.

- **Người bệnh đái tháo đường:** Dùng tảo trước mỗi bữa ăn, ngay cả vào buổi tối để người bệnh không bị dẫn vật vì cảm giác đói trong đêm rồi sinh mất ngủ. Ngoài ra thành phần sinh tố B và nhiều loại acid amin trong tảo có tác dụng cộng hưởng với thuốc đặc hiệu trị chống viêm đa thần kinh ngoại biên.

- **Người bệnh dạ dày:** Bệnh nhân viêm loét dạ dày tá tràng nên uống tảo trước mỗi bữa ăn khoảng 15 phút và sau bữa ăn khoảng nửa giờ, tối thiểu ba lần trong ngày, nhằm hạn chế sự chống xói mòn của chất chua trong dạ dày, đồng thời cung cấp chất đạm để làm lành ổ loét.
- **Người lao tâm:** Với người bị stress, hằng ngày nên dùng tảo trước bữa ăn sáng với ly nước khoáng lớn (300ml) và khoảng 2 giờ trước khi đi ngủ để cơ thể kịp thời biến tryptophan trong tảo thành serotonin, hoạt chất giữ vai trò quyết định cho giấc ngủ yên bình.
- **Người lao lực:** Tùy theo mức độ suy nhược có thể dùng tảo sau mỗi bữa ăn chính và trước khi đi ngủ. Dùng bắt đầu với liều cao. Nên bắt đầu với liều trung bình rồi tăng dần sau mỗi đợt dùng thuốc năm ngày đến khi đạt được hiệu quả mong muốn thì trở lại liều thấp để ổn định tác dụng.
- **Người cao tuổi:** Để cung cấp dưỡng chất theo đúng nhịp sinh học của cơ thể người cao tuổi, chỉ nên dùng liều thấp và chia đều trong ngày. Cách này cũng có thể áp dụng cho người chạy trường.
- **Thai sản phụ:** Nên dùng tảo spirulina ở liều trung bình trong sáu tháng đầu của thai kỳ nhằm cung cấp cho thai acid folic, tiền sinh tố A, sắt... Trong ba tháng cuối cần theo lời chỉ dẫn của thầy thuốc. Trong thời gian cho con bú, người mẹ có thể yên tâm dùng tảo với liều cao.
- **Trẻ con:** Tảo spirulina có thể áp dụng cho trẻ ở mọi lứa tuổi, nhất là ở trẻ suy dinh dưỡng, trẻ rối loạn tiêu hóa do lạm dụng thuốc kháng sinh, nhưng phải hỏi ý kiến thầy thuốc. Liều dùng mỗi ngày không được vượt quá 150mg/kg trọng lượng của trẻ/ngày.
- **Công nhân:** Sử dụng tảo spirulina thường xuyên với liều trung bình, hoặc định kỳ 7-10 ngày trong tháng, là một trong các biện pháp cơ bản để bảo vệ sức khỏe.
- **Vận động viên:** Nên dùng liều tối đa sau mỗi lần thi đấu, liều trung bình sau buổi tập luyện và liều thấp sau mỗi bữa ăn để bảo tồn tác dụng trong suốt thời gian nghỉ ngơi.
- **Người béo phì:** Nhằm tận dụng chất xơ để kéo theo chất béo trong thực phẩm xuống thẳng ruột già, thay vì được hấp thu qua niêm mạc ruột non, cũng như để ức chế cảm giác đói, người muốn giảm cân nên dùng tảo spirulina với liều trung bình nhưng trước mỗi bữa ăn chính khoảng 30 phút.
- **Bệnh nhân sau đợt hóa trị – xạ trị, sau liệu trình chống lao:** Để chống thiếu máu, hỗ trợ tiến trình tổng hợp kháng thể, nên dùng tảo spirulina ở liều cao sau mỗi bữa ăn chính đến khi xét nghiệm huyết học trở về định mức bình thường. Sau đó có thể tiếp tục dùng tảo dài hạn ở liều trung bình.

VIII. Một số công trình nghiên cứu, giấy chứng nhận của tảo Spirulina

1. Một số giấy chứng nhận, giải thưởng tảo Spirulina nhận được.

CHỨNG NHẬN QUỐC TẾ			GMP Food Certification
	JHFA certification by the Japan Food & Nutritional Food Association		Certified ISO14001 by SGS, UK
	Golden Award from the Taiwan Health Food Society		Certified Halal by Malaysia Islamic Development Department (JAKIM)
	National Biotechnology & Medical Care Quality Award, Taiwan		Manufactured by a certified EN ISO 9001:2008
	Golden Award by Taiwan Health Food Society		Certified free of microcystine by Fisheries Science, National Taiwan University
	Golden Diamond Award by Taiwan Consumers Association		Organic certification by Chinese Organic Agribusiness Association

Một số giấy chứng nhận, giải thưởng tảo Spirulina nhận được.

2. **Đề tài nghiên cứu** : Tảo spirulina nguồn dinh dưỡng từ thiên nhiên...[Xem thêm tại đây](#).

3. **Nghiên cứu phương pháp tinh sạch Phycocyanin từ tảo Spirulina và tạo sản phẩm bột Phycocyanin** – Trường Đại Học Cần Thơ...[Xem thêm tại đây](#)

4. **Kết quả phản hồi từ khách hàng sử dụng tảo.**

ThucAnh2005

9 năm

Offline

974 Bài viết 274 Được cảm ơn

11:31 AM 14/10/2009

#7

Nhà mình 2 vợ chồng dùng tảo biển Nhật hơn 1 năm nay rồi . Nghe thì có vẻ như quảng cáo ,nhưng thực sự với mình tảo biển rất rất tốt . Mình trước hay mệt mỏi , do bị huyết áp thấp , hay chóng mặt ,cộng thêm ăn uống linh tinh beng không đúng giờ giấc , lười ăn nhưng từ khi dùng tảo biển thấy cơ thể dẻo dai hơn ,không bị mệt mỏi vặt nữa . Chồng tớ uống tảo biển cũng rất hợp . Còn đẹp da hơn thì tớ nghĩ cứ cơ thể khỏe mạnh , thì da dẻ cũng sáng sủa hơn , chứ cũng không phải cứ uống tảo biển vào là da sẽ mịn màng như da em bé dc đâu. BG 2 vợ chồng uống rất đều đặn , mà đặc biệt uống tảo biển thấy hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn .

Tớ hay dùng cái tảo của Nhật gói 2400v , dùng tích kiệm hơn cái lọ nhỏ .Mà 1 ngày uống 30v chứ không phải 5 viên như bạn gì nói . Nếu muốn hiệu quả thì phải uống đều đặn và đủ liều , chứ uống 5 viên thì tớ nghĩ là quá ít , đấy là liều lượng của con nít . Cả nhà tớ uống , cả vợ chồng và em bé nữa ,uống lấy uống để ,như 1 cách bổ sung rau sạch và vitamin . Tảo biển là thực phẩm chức năng , với vợ chồng tớ thì thấy tốt .Chắc chắn sẽ trung thành với tảo biển đến già

Bài viết liên quan

[Công dụng của tảo xoắn spirulia](#)

[Tác dụng của tảo xoắn nhật bản là gì?](#)

[Tổ Yến - Bí quyết cho sức khỏe và làm đẹp](#)

[Tác dụng của Yến sào](#)

[Dùng tổ yến vào thời gian nào tốt nhất cho bé](#)

[Người cao tuổi có nên sử dụng yến sào hay không?](#)