

فوائد السبيرولينا تمتلك طحالب السبيرولينا العديد من الفوائد الصحية والتي يُمكن الحصول عليها من خلال إضافتها إلى مكونات النظام الغذائي، ومن هذه الفوائد ما يأتي: إنقاص الوزن تُساعد إضافة كمية قليلة من مسحوق طحالب السبيرولينا على النظام الغذائي في إنقاص الوزن دون التقليل من التغذية، إذ تحتوي هذه الكمية القليلة على الكثير من العناصر الغذائية وهي في نفس الوقت منخفضة السعرات الحرارية، لذلك يُمكن استخدام الطحالب في إنقاص الوزن. [٤] التحسين من صحة القناة الهضمية تُساعد طحالب السبيرولينا في تحسين صحة القناة الهضمية بسبب سهولة هضمها، ويعود السبب في ذلك لعدم امتلاك خلاياها على جدران ليفية صلبة، ويجدر بالذكر أنه يجب إضافة الأطعمة الغنية بالألياف في النظام الغذائي، لعدم احتواء السبيرولينا على الكثير من الألياف. [٤] تُساعد طحالب السبيرولينا أيضاً في تحسين صحة الأمعاء مع التقدم في العمر وفقاً لدراسة أُجريت على [في عام 2017.٤] احتمالية خفض نسبة الكوليسترول تُساعد طحالب (NIH) الفئران المسنة من قبل معاهد الصحة الوطنية السبيرولينا في خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويُعرف الكوليسترول بأنه دهون ضارة تُسبب أمراض في القلب، وقد تبين بأن (NIH) لها تأثير إيجابي على نسبة الدهون في الدم وفقاً للمراجعة المنهجية والتحليل التلوي الذي أُجري في معاهد الصحة الوطنية في عام 2016.٤] ويُساعد تناول 1 غ من طحالب السبيرولينا يومياً، بانتظام لمدة 3 أشهر في خفض كمية كبيرة من الكوليسترول الكلي، وفقاً لدراسة أُجرتها جمعية الصناعة الكيمائية على اليونانيين الكريبيين في عام 2013.٤] احتمالية خفض مستويات الضغط في الدم يُساعد تناول طحالب السبيرولينا بانتظام لمدة 3 أشهر يومياً وبانتظام في خفض مستويات ضغط الدم، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والسمنة الزائدة، وذلك وفقاً لدراسة أُجريت على القوقاز في معاهد الصحة الوطنية في عام 2016.٤] احتمالية وجود خصائص مضادة للسرطان تمتلك طحالب السبيرولينا خصائص مضادة (NIH) الوطنية في عام 2009.٥] وقد لوحظ (NIH) للسرطان تمنع من الإصابة به، وفقاً لدراسة على الفئران أُجريت في معاهد الصحة الوطنية قدرة طحالب السبيرولينا على علاج الأعراض السرطانية لـ 45% من 87 شخصاً يعانون من سرطان التليف تحت المخاطي وذلك بعد تناول 1 غ من الطحالب يومياً وبانتظام لمدة عام، وذلك وفقاً لدراسة على 87 شخصاً من الهند، (OSMF) الفموي في عام 1995.٥] احتمالية السيطرة على مستويات السكر في الدم تُساعد مكملات (NIH) أُجريت في معاهد الصحة الوطنية طحالب السبيرولينا في خفض مستويات السكر في الدم والسيطرة على مرض السكري من النوع الثاني، وخاصةً خلال فترة الصيام حيث ترتفع نسبة السكر لدى مرضى السكري بشكل كبير، وذلك وفقاً لدراسة سريرية أُجرتها معاهد الصحة الوطنية في عام 2018.٤] ولوحظ بأن طحالب السبيرولينا تُساعد على رفع مستويات الأنسولين، وتحسين وظائف إنزيم الكبد، (NIH) إضافةً لاحتوائها على مضادات للأكسدة تُساعد في علاج مرض السكري من النوع الأول، كما تُساعد في خفض نسبة السكر في في عام 2017.٤] الآثار الجانبية ومخاطر السبيرولينا تمتلك (NIH) الدم وفقاً لدراسة على الفئران أُجرتها معاهد الصحة الوطنية طحالب السبيرولينا آثار جانبية تؤثر على الصحة، وهي كما يأتي: [٦] تفاقم اضطراب المناعة الذاتية يتعرف الجسم على طحالب السبيرولينا كجسم غريب، مما ينتج عنه رد فعل مبالغ يؤثر في نشاط جهاز المناعة، مما يؤدي إلى تفاقم أعراض مرض اضطراب المناعة الذاتية إذا كان موجود مسبقاً في الجسم، والذي يُسبب تلف الأعضاء والالتهابات مثل التهاب المفاصل، وأمراض أخرى كالربو، التعرض لخطر سمية المعادن الثقيلة تناول السبيرولينا التي أنتجت في ظروف مليئة بالمعادن الثقيلة كالزئبق، والكاديوم يُسبب تلف الأعضاء الحيوية مثل الكبد والكلية. تُقلل من كفاءة عمل الكلية يؤدي تناول السبيرولينا إلى إنتاج كمية كبيرة من الأمونيا داخل الجسم، والتي تتحول بدورها إلى اليوريا الضارة، وهذا يضع جهداً كبيراً على الكلية التي تحتاج لطرد هذه الكمية الكبيرة من الأمونيا، مما يؤدي إلى انخفاض كفاءة عملها، وقد يؤدي إلى الفشل الكلوي أيضاً. التعرض للإصابة بالوذمة وتقلبات الوزن تحتوي السبيرولينا على كميات كبيرة من اليود، ويؤدي تراكمه مع تراكم العناصر الغذائية الزائدة في الدم إلى التعرض للإصابة بالوذمة وهي احتباس السوائل في الأطراف، إضافةً لزيادة أو فقدان الوزن المفاجئ، والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في عمل الكلية والتي لا يُمكنها تنقية مجرى الدم من العناصر الزائدة سيعانون من خطر الإصابة بهذه الأعراض. الإصابة الغثيان وعسر الهضم يُسبب استهلاك طحالب السبيرولينا في انتفاخ البطن والشعور بالغثيان، كما تُسبب السبيرولينا الملوثة بأمراض خطيرة في المعدة، الإصابة بداء العصبون الحركي تناول السبيرولينا من المصادر البرية، والتي قد يكون نوعها من السلالات السامة في الإصابة بمرض العصبون الحركي