

Toidulisandiks tarvitatakse klorellat pulbriks jahvatatult või tablettideks pressitult.



Mitmekülgne klorella

Teatavasti kannatab inimkond üldiselt toidunappuse all ja seetõttu on teadlased asunud innukalt uurima vetikaid.

Klorella (*Chlorella*) on üherakuline rohevetikas rohevetiktaimede (*Chlorophyta*) hõimkonnast. See kerakujuline viburiteta vetikas läbimõõduga 2–10 µm elutseb mageveekogudes, kus tänu oma tohutule klorofüllivarule sünteesib intensiivselt hapnikku. Klorella sisaldab klorofüllil rohkem kui ükski teine taim meie planeedil.

Nimetus *Chlorella* on tuletatud kreeka keelest, kus *chloros* tähendab rohelist ja ladinakeelne vähendav sufiks *ella* tähendab väikest.

Soodsates tingimustes kasvavad klorellarakud kiiresti ja võivad ka ohtralt paljuneda. See on klorellast teinud teaduse meelisobjekti mitmes valdkonnas. NASA teadlased on teda katsetanud isegi kosmosejaamades.

Klorella uurimist ja kasutamist alustati juba XIX sajandil. Tema abil uuriti taimede hingamist ja fotosünteesi. Klorellakultuure kasutatakse taimede ainevahetuse üksikasjade väljaselgitamisel tänapäevalgi.

Harukordne toitainerikkus

Klorellat iseloomustab harukordne toitainerikkus. Ta sisaldab rohkesti valku, kusjuures kõiki asen-

damatuid aminohappeid, rikkalikult vitamiine ja süsivesikuid. Seetõttu kasutatakse klorella perekonna esindajaid juba aastaid tehnilise tooraine allikana ja valgurikka sööda- ning toidutaimena.

Spetsiaalsetes vetikafarmides kasvatatav klorellakultuur võimaldab saaki koguda aasta ringi ja saaki saab kasutada saajaprotsendilisel.

Klorella sisaldab kõiki B-grupi vitamiine, C- ja E-vitamiini, beetakaroteeni, aminohappeid. Vetikas sisaldab ka magneesiumi, rauda, kaltsiumi jm eluliselt tähtsaid mineraalaineid. Proteiinisisalduselt ületab klorella isegi lihasaadusi.

Lisaks toitainete ja hapniku saamisele on klorellat kasutatud biopuhastina õhu- ja veesaaste kõrvaldamiseks.

Haruldased raviomadused

Klorellarakudel on imeline võime siduda kudedesse ladestunud raskmetallide molekulile ning juhtida need kehast välja. Häid tulemusi on saadud ka selliste ohtlike raskmetallide puhul nagu kaadmium, elavhõbe, alumiinium ja plii, mis kahjustavad elusorganisme juba väga väikese koguse korral.

Tänu võimele puhastada kudesid toksilistest raskmetallidest peetakse klorellat üheks kasulikumaks nn supertoiduaineks.

Lisaks aitab see vetikas vabendada pestitsiidi- ja ravimijääkidest ning teistest kahjulikest ainetest.

Klorella suudab siduda ka radioaktiivseid isotoope.

Klorellasaadusi on kasutatud immuunsüsteemi tugevdamiseks ning kurnatuse ja stressi puhul. Ta on tugev antioksidant ja soodustab kahjustatud kudede taastumist, haavade paranemist ning seedimist. Klorellat on kasutatud ka vähivastases ravis. Vetikas omab põletikuvastast toimet ning leevendab allergilisi reaktsioone ja astmaatilisi spasme, aitab kehveresuse korral. Teda on kasutatud ka une kvaliteedi, mõtlemisvõime ja mälu parandamiseks.

Klorellat müüakse loodustoodete kauplustes peamiselt pulbri ja tablettidena. Enne tarvitamist peaks veenduma, et toode on kogutud puhtast kasvukeskkonnast ega sisaldaks soovimatuid lisaandeid. Samuti on oluline, et klorellasaaduste valmistamisel ei oleks vetikaid kuumutatud ega kasutatud kemikaale.

Klorella maitse võib algul olla harjumatu. Seetõttu kasutatakse seda toidulisandit sageli segatuna puu- või juurviljamahladesse, smuutidesse, tervisekokteilidesse, salatikastmetesse, köögivilja-, riisi- ning kaunviljatoitudesse. Kuumutamine vähendab klorella väärtust tunduvalt, seetõttu tuleks vältida kuumutamist, ning lisada see toidule vahetult enne serveerimist.

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia metoodik