



Spirulina pulbrist, seemnetest ja puuviljadest pressitud plaadid.



Sinivetikat ehk spirulina kasvatatakse toiduks spetsiaalsetes farmides.

Jaapani eakate hea tervise saladus peitub väidetavalt samuti spirulina tarvitamises.

Lisaks arvestatavale proteiinikogusele sisaldab spirulina ka B-rühma vitamiine, beetakaroteeni, E- ja K-vitamiini. Ta on arvestatav kaltsiumi-, magneesiumi- ja rauaallikas, sisaldades ka fosforit, kaaliumi jt olulisi mineraalaineid. Esin-

datud on asendamatud aminohapped, oomega-3 ja oomega-6 rasvhapped.

Spirulina on peetud mõjuvaks vahendiks keha puhastamisel kahjulikest ühenditest ja kasutatud närvisüsteemi stimuleerimiseks, immuunsüsteemi tugevdamiseks, naha heaolu parandamiseks, allergiahähtude ärahoidmiseks, ane-

mia puhul, toitainete omastamise soodustamiseks ning vähirakkude kasvu peatamiseks, HI-, *Herpes simplex*'i viiruse peatamiseks ning radiatsioonist põhjustatud haiguste raviks.

Spirulina pakutakse loodustoodete poodides pulbri, tablettide ja helvestena. Enne tarvitamist peaks veenduma, et toode on kvaliteetne, ilma kahjulike lisanditeta ning kasvatatud puhtas keskkonnas. Saastunud veekogudes kasvanud spirulina võib sisaldada toksilisi ühendeid ja selline toidulisand mõjub soovitud tulemuse asemel pigem kahjulikult.

Spirulina maitse võib olla harjumatu. Seetõttu kasutatakse seda toidulisandit sageli segatuna puu- või juurviljamahladesse, smuutidesse, salatitesse, köögivilja-, riisi- ning kaunviljatoitudesse jm. Kuumutamine vähendab spirulina väärtust, seetõttu tuleks kuumutamist vältida ning lisada spirulina toidule vahetult enne serveerimist.

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia metoodik