تعرفوا على كل التفاصيل المتعلقة بالمكمل الغذائي السبيرولينا

كثر تداول في الآونة الأخيرة نوع من المكمّلات الغذائية من طحالب البحر التي تنمو في البحيرات الاستوائية المالحة والتي تسمى سبيرولينا Spirulina. تملك هذه العشبة تأثيرًا كبير على تخفيض الوزن ولكن في الفترة الأخيرة قد لتقت الوكالة الوطنية للسلامة الصحية عد كبير من البلاغات المتعلقة بالأثار الجانبية لتناول مكملات السبيرولينا فتعمل حاليًا على دراسة المخاطر المتعلقة بإستهلاك هذا المكمل الغذائي.

في فرنسا وفي معظم الدول الأوروبية تعد سبيرولينا مادة غذائية وليست منتج طبي ويتم تسويقها على شكل كبسولات وأقراص وبودرة ويمكن أن يأخذ الفرد حوالي 5 غرامات من هذا المكمل الغذائي في اليوم.

ومن البلاغات التي تم التبليغ عنها بما يتعلّق بأثار هذه المادة السلبية يوجد الحساسية والتي تتعلق بالجهاز الهضمي أو الجهاز البولي أو الكلى أو الروماتيزم. كما ورد العديد من التقارير التي تفيد وجود أغراض جانبية اخرى مثل الصحة الجلدية، الأيض، الغدد الصماء، الكبد ولكن كافة الحالات الغير مستقرة التي وردت بما يتعلّق بهذا المكمل هي حالات منخفضة تبعًا للوكالة الوطنية للسلامة الصحية.

يضاف الى هذه البلاغات تقرير يتعلّق بحدوث إضطرابات في الجهاز الهضمي مثل الإسهال والتقيء وألم في البطن وتلف الكبد وإلتهابات جلدية مثل إحمرار الجلد.

من جهة أخرى، تنصح الوكالة الوطنية للسلامة الصحية كافة المستهلكين اختيار منتجات سبيرولينا الخاضعة للرقابة من قبل السلطات المحلية الموجودة بكل بلد بالإضافة الى استشارة إختصاصي التغذية بشأن الكمية الموصة بها يوميًا لضمان عن الإكثار من النسبة المسموح بها كل يوم.

كما تنصح الوكالة الوطنية بعدم إستهلاك مكملات السبيرولينا الغذائية من قبل الأشخاص المصابين ببيلة الفينيل كيتون، مرض وراثي

يتعلق بالتمثيل الغذائي في الجسم او بالحساسية أو امراض الكبد أو ضعف العضلات.