

螺旋藻主要九大作用

1. **增強細胞免疫功能，延緩衰老**。螺旋藻中含有的 β -胡蘿蔔素、維生素 E、 γ -次亞麻油酸和超氧歧化酶，可以清除體內自由基，有效延緩衰老。所含藻藍蛋白可以增強細胞免疫功能，從而提高人體免疫力。
2. **抗疲勞、耐缺氧**。螺旋藻含有豐富的維生素 B12，能增強人體神經系統的抵抗力，含豐富的蛋白質、超氧歧化酶(SOD)等可以抵抗疲勞，使人精力旺盛。含有藻多醣和藻藍蛋白等物質，是醫學界公認的抗癌、抗腫瘤、抗幅射物質之一。並對預防腫瘤在放化療過程中對人體損傷有良好效果。
3. **改善貧血症狀**。螺旋藻中鐵質的含量是菠菜的 45 倍，還含有最豐富的維生素 B12，而鐵質和維生素 B12 的缺乏是引起貧血的主要原因。食用螺旋藻可以補充足夠的維生素 B12，從而改善貧血症狀。
4. **保護視力**。螺旋藻含有自然界中最豐富的 β -胡蘿蔔素，可以有效保護視力。
5. **是糖尿病患者最佳營養食品**。螺旋藻有高蛋白、高維生素、低碳水化合物特點，所含 γ -次亞麻油酸、酶及鋅等微量元素可促進胰島素的合成，特別適合糖尿病患者使用。
6. **改善胃腸潰瘍症狀**。大部分的胃病患者都胃酸過多，從而導致胃炎、胃潰瘍等胃病。螺旋藻是弱鹼性食物，其中的 α -葉綠素、 β -胡蘿蔔素以及豐富的蛋白質都有利於消化道的上皮細胞修復、再生和正常分泌，從而改善胃腸潰瘍症狀。
7. **調節血脂，防治心腦血管疾病**。螺旋藻中的 γ -次亞麻油酸能降低血清膽固醇，可防治心腦血管疾病。所含鉀量為一般蔬菜的 10 倍，可預防高血壓腎小球的損傷，防止高血壓病的進一步惡化。
8. **改善肝炎症狀，保肝護腎**。螺旋藻中含有的 γ -次亞麻油酸具有護肝作用，所含多醣及蛋白質可以改善肝炎症狀，豐富的葉綠素可以淨化血液，排泄代謝廢物，進而達到保肝護腎的作用。
9. **改善月經前綜合症狀**。螺旋藻所含 γ -次亞麻油酸能刺激前列線素合成，調節人體多種生理功能。維護內分泌系統的正常功能，進而改善月經前綜合症狀。