

Alge u prehrani - dobrobiti i zašto ih koristiti?



Dobrobiti algi u prehrani već su uvelike poznate u svijetu **zdrave prehrane** i života usklađenog s prirodnim načelima. Alge nas opskrbljuju **klorofilom, antioksidansima, mineralima** te **vitaminima** i poželjan su dodatak svakoj prehrani, ali s oprezom!

Alge su **primitivni organizmi** o kojima učimo još u osnovnoj školi, no saznanje o njihovim dobrobitima danas je mnogo veće. Alge sadrže **koncentrirane nutrijente** te se upravo zbog toga koriste u dodacima prehrani. Ipak, kao i kod svih dodataka prehrani, potrebno je **provoditi redovite pauze** između korištenja algi, a preporučljivo je i do nekoliko mjeseci.

Skliste alge koje se nakupljaju na morskim obalama ili molovima nisu nam odviše zanimljive jer alge iz **tropskih mora** i drugih egzotičnih lokacija sadrže prava **ljekovita svojstva**. Za našu konzumaciju i dodatke prehrani najčešće se koriste **plavo-zelene alge**, dok o svim vrstama pročitajte nešto niže u tekstu.

Alge vrste

Postoji **mnogo vrsta algi**, dok se u veličini mogu razlikovati od nevidljivih **mikro algi** pa sve do **makro algi veličine 100 m**. Osim danas popularnih algi spiruline i

chlorelle, poznate su nam veće skupine: **zelene, plave, crvene i smeđe alge**.

Pojedine vrste algi mogu pripadati prethodnim većim skupinama, no **u prehrani** se uglavnom koriste **kombu, chlorella, spirulina, afa, kelp** i druge.



Alge u prehrani - dobrobiti i zašto ih koristiti?

Alge se već godinama smatraju organizmima koji na svoju veličinu sadrže poprilično **velik broj nutrijenata**, a mnogi ih svrstavaju u **superhranu**. Dobrobiti konzumacije ovih jednostavnih organizama je mnogo, a slijede neke od najvažnijih:

- Očuvanje zdravlja srca i kardiovaskularnog sustava,
- Antioksidativno djelovanje,
- Poboljšanje probave,
- Održavanje zdravlja jetre,
- Detoksikacija organizma,
- Poboljšanje kvalitete kože, kose i noktiju

- Održavanje zdrave razine kolesterola,
- Jačanje imuniteta,
- Podržavanje probave.

Kombu alge

Ove alge pripadaju skupini **smeđih algi**, a konzumiraju se **narezane na trake**, širine nekoliko centimetara. Ove alge popularne su **uz jela od povrća**, posebice u **azijskoj kuhinji** te su zbog blagog okusa temelj mnogih japanskih recepata.

Konzumacija kombu algi odlično će djelovati na **zdravlje i ljepotu kože**. Ove alge sadrže poželjne količine **joda** te **vitamina B, C, E i K**. Alga kombu se **prije korištenja** ispire i **namače** otprilike 15 minuta prije kuhanja s povrćem ili korištenja u juhama te jelima s mahunarkama.

Kombu alga u prahu

Kombu alga u prahu poznata je i pod nazivom **Kelp**, a ponajviše se koristi za **probleme sa štitnjačom** (smanjene funkcije štitnjače) jer predstavlja jedan od najboljih izvora joda. Osim toga, **poboljšava probavu** te se može dodati gotovo svim jelima, a posebice **smoothiesima**.



Alge recepti

Iako nisu tako popularne kod nas, alge su veoma zastupljene u azijskoj kuhinji. Koriste se samostalno, kao **dodatak povrću** ili pak **varivima**, za **lakšu probavljivost** mahunarki, u pripremi **sushija** ili kao **dodatak juhama**.

Sendviči ili sushi s Nori algama

Za osobe koje žele **smanjiti konzumaciju kruha** ili proizvoda od žitarica, no i dalje uživati u sendvičima, **nori alge u listovima** idealne su upravo za tu svrhu. Poput popularnog načina umotavanja sastojaka za sendvič, možete se okušati i s algama Nori.

S druge strane, popularno jelo **sushi** priprema se upravo s listovima Nori algi. **Recept** za pripremu **sushija s tunom** pogledajte [ovdje](#).

Detoks smoothie s chlorellom ili spirulinom

Alge u prahu idealan su dodatak svakom smoothieju, dok ćete uz chlorellu ili spirulinu pojačati **detoksikacijsko djelovanje**, osigurati si dodatne nutrijente i poboljšati zdravlje.

- 1 banana (prethodno narezana i smrznuta),
- 1 šalica svježeg špinata,
- ½ šalice svježeg krastavca,
- ⅓ šalice bobičastog voća,
- 1 čajna žličica spirulina ili chlorella praha,
- 1 jušna žlica chia ili sjemenki konoplje,
- 1 šalica biljnog mlijeka ili vode.

Sve sastojke stavite u **blender**, s time da mlijeko ili vodu dodajete zadnje kako biste prelili **sastojke u prahu** i omogućili da se bolje povežu. Blendajte smjesu dok ne dobijete homogeni tekući smoothie. Za pripremu možete koristiti i **štapni mikser** ukoliko nemate blender.



Energetske pločice ili zalogaji s algama u prahu

Osim smoothiesa, alge možete dodati u energetske pločice i osigurati si više **nutrijenata, proteina i vlakana**. Preporučujemo da pločice izradite po nekom od sljedećih [recepata](#) i uživajte u **zdravom međuobroku** ili užini.

Alge za mršavljenje

Redovita konzumacija algi pomaže u **reguliranju tjelesne težine**. Poput djelovanja na smanjenje lošeg i održavanje zdrave razine dobrog **kolesterola u krvi**, alge će potaknuti **izlučivanje toksina** iz organizma.

Samom **detoksikacijom** pomaže se organizmu uspostaviti ravnotežu po pitanju tjelesne težine te pomoći u **regulaciji želje za hranom**. Posebno poznate alge za pomoć pri mršavljenju su smeđe alge koje **potiču proces termogeneze** i mogu se konzumirati uz razna jela od povrća ili u obliku ekstrakta.

Smeđe alge svoj utjecaj na smanjenje **tjelesne težine** mogu zahvaliti karotenoidu **fukoksantinu** (pigmentu). [Istraživanje](#) provedeno s korištenjem ekstrakta **fukoksantina** rezultiralo je značajnom **gubitku kilograma** u odnosu na sudionike koji su koristili **placebo**.

Alge u kozmetici

Osim u prehrani, alge se već godinama koriste u kozmetici gdje mogu služiti kao **emolijensi** (sastojci koji vezuju vodu na sebe), **antioksidansi** (posebice zbog klorofila) te kao sastojci za **zgušnjavanje** i povezivanje formulacija.

Alge najčešće možemo pronaći u **maskama za lice** gdje ovisno o potrebi mogu pomagati u detoksikaciji i čišćenju kože ili njenom umirivanju te **hidrataciji**. One također osiguravaju mnoge **vitamine, minerale i proteine** našoj koži, a proizvodi s algama će pomoći i pri **detoksikaciji**.

Zbog **brzog oksidiranja** te smanjenja kvalitete uslijed izlaganja zraku, **izbjegavajte** proizvode s algama koji su pakirani u teglice, prozirna pakiranja ili općenito **pakiranja** u koja lako **ulaze zrak i sunčeva svjetlost**.



Morske alge u jadranskom moru

Jadransko more dom je mnogim vrstama algi, dok je nama većinom neugodno dodirnuti ih tijekom kupanja ljeti. **Alge u moru** nazivaju se još i **morskom travom**, što obuhvaća više vrsta koje smo prethodno razložili.

U Jadranu se tako nalaze **cijanobakterije** (Mikrokoleus), **zelene alge** (Zeleni mjehurić, Morsko grožđe, Okruglasti kodij, Razgranati kodij, Klobučić), **smeđe alge** (Jadranski bračić, Padina), **crvene alge** (Crvena ljuskavica, Crvena koraligena) **kritosjemenjača** Posidonija i druge.

Morske alge - gdje kupiti

Alge možemo kupiti u **prahu, tabletama, listovima** ili u njihovom prirodnom **suhom obliku** koji se priprema kuhanjem. Kupiti ih tako možemo u **prodavaonicama zdrave hrane** i dodataka prehrani, ali i nekim **ljekarnama** koje sadrže dodatke prehrani s algama te njih same u kapsulama ili prahu.

Ukoliko tražite alge koje se najčešće koriste kao dodatak prehrani, na Kreni Zdravo

WebShop-u pronađite [Spirulina](#), [Chlorella](#) ili [AFA alge](#) po odličnoj cijeni.