

绿藻 – 神奇的天然补品

绿藻被誉为“近乎完美”的天然保健品。它虽然属于单细胞藻类植物，但在许多方面都比维生素补充剂更胜一筹。其营养素经生物螯合而成，很容易被人体细胞吸收和消化。绿藻的营养素自然均衡，不会在人体内蓄积而形成毒素，这是绿藻优于人工合成维生素补充剂的另一个重要原因。

绿藻的细胞壁坚韧，能够有效地帮助人体排毒。100 克的绿藻高含 3500 毫克的叶绿素，比菠菜高出 16 倍（与其他所有植物和绿藻类生物相比，是最高含量之一）。它有丰富的蛋白质，包含了人体必需的 8 种氨基酸及其他非必需氨基酸。绿藻所含有的蛋白质远优于肉类所含的蛋白质，而且还高过许多不同的食物来源。

此外，它包括了全方位的 B 复合维生素，其叶酸及维生素 B₁₂ 是生牛肝的两倍。它是维生素 B₃（烟酸）和维生素 A 的丰富来源，其中维生素 A 是抗氧化剂，可以清除人体内的自由基。绿藻还含有维生素 C、D、E 和 K、脂肪酸、核糖核酸（RNA）（高达 10%）、脱氧核糖核酸（DNA）（高达 3%）、多种植物营养素和类胡萝卜素、酶、矿物质、多糖以及独特的绿藻生长因子（CGF）。事实上，它是一种营养均衡的全面食物，容易被人体细胞吸收和消化。

由于绿藻含有人体所需的所有必需营养素，并且绿藻中的营养素能够与人体的系统相互作用，促进人体的康复、平衡和再生能力，因此绿藻在日本被视为功能性食品。绿藻能够提供“现代”饮食习惯中缺失的重要营养来源，它通过自身丰富的营养成分，帮助填补人们在营养需求方面的欠缺。

据报道，绿藻对高血压、动脉硬化、高胆固醇血症、心脏病、便秘、肠毒、过敏、关节炎、糖尿病、纤维肌痛等许多疾病都有帮助。

最重要的是要选择优质的绿藻。相对于室外培植的绿藻，室内培植的绿藻可以确保在安全、洁净和可控环境中实现高水平生产。益多（YAKULT）创办人代田稔博士发明了室内密封系统培植法，在严格的无菌条件下使用密封槽培植绿藻，从而保证了零污染和绝对卫生。

绿藻不但是是一种可有效逆转多种严重疾病的“超级食品”，而且是一种能够达到和保持最佳健康状态的强力健康促进剂。因此，如果您打算开始服用日常保健品或想要更好的保健品，绿藻将是您的完美选择。

文章作者：副教授 Haresh Kumar Kantilal 博士