



این دفتر گزارشی در سامانه ADR.TTAC.IR مبنی بر وقوع عارضه آسیب کبدی با مصرف فرآورده اسپیرولینا در یک پسر نوجوان در پی توصیه مصرف این فرآورده از طرف یک باشگاه بدن سازی دریافت نموده است. مشابه این عارضه در سایر کشورها نیز با این فرآورده گزارش شده است، به گونه‌ای که در بزرگسالان ۶۰ مورد مرگ و ۱۲۶ مورد آسیب کبدی از این فرآورده گزارش شده است. لذا لازم است، مردم عزیز ایران، علاوه بر مزایایی که در تبلیغات اغوا کننده از این جلبک دریافت می‌کنند، از مضرات آن نیز آگاهی داشته باشند.

اسپیرولینا یک جلبک سبز آبی است که سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و پروتئین است. اما این جلبک که به عنوان یک ابرغذا ممکن در سال‌های آینده به بازار بیاید، محصولات جانبی و آلاینده‌هایی به همراه دارد که فرد را در معرض خطرات جدی قرار می‌دهد. بسیاری از این مواد سمی در طول کشت جلبک یا فرآیند تولید محصولات مبتنی بر جلبک رخ می‌دهند. در حال حاضر عمده جلبک تولیدی در جهان در شرایطی تولید می‌گردد که آلودگی‌هایی با سیانوتوکسین‌ها، فلزات سنگین، آفت‌کش‌ها یا هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای و سمومی مانند سم میکروسیستین و هیپاتوتوکسین ایجاد می‌گردد که به شدت منجر به آسیب کبدی و عوارض دیگر می‌گردند. گرچه این جلبک ذاتاً سمی نیست، جلبک‌های سبز-آبی میکروسیستین را به عنوان بخشی از مکانیسم دفاعی خود و به عنوان متابولیت‌های ثانویه تولید می‌کنند که برای موجودات عالی سمی هستند. مصرف کنترل نشده محصولات این جلبک ممکن است منجر به مسمومیت حاد، سرطان، آسیب کبدی و همچنین اختلالات دستگاه گوارش گردد و مصرف طولانی مدت آن همچنین ممکن است منجر به بیماری آلزایمر و پارکینسون شود. بعلاوه، فیکوسیانین ممکن است در برخی افراد آلرژن باشد و حتی منجر به شوک آنافیلاکسی شوند.

این جلبک به عنوان رنگ مواد غذایی و به عنوان مکمل تغذیه‌ای با مقادیر کنترل شده در محدوده‌های مجاز تولید می‌شود و دارای مجوز از سازمان غذا و دارو می‌باشند. در فرآورده‌های مکمل که به صورت اشکال دارویی ارائه می‌گردند، مقادیر مصرف با دقت مشخص شده‌اند و با توصیه و تحت نظارت پزشک و داروساز از داروخانه‌های معتبر قابل تهیه هستند. در مورد مقادیر جزئی از این جلبک که به عنوان رنگ در برخی محصولات غذایی به کار می‌روند نیز نگرانی سلامتی وجود ندارد. اما هرگز فرآورده‌های به شکل پودر و توده از این جلبک را که به عنوان غذا و بدون مقادیر مشخص روزانه ارائه می‌گردند را مصرف نکنید.



در کنار فوایدی که از این جلبک شنیده‌اید، با توجه به افزایش مصرف آن در جهان، به عوارض ناشی از آن توجه بیشتری شد. بعلاوه برخی از خواص ادعایی آن مورد شک قرار گرفت. به عنوان مثال براساس برخی مطالعات اخیر، محصولات اسپیرولینا دیگر مجاز به تبلیغ به عنوان منبع ویتامین ب ۱۲ نیستند.

این جلبک در برخی افراد، ممکن است عوارض جانبی دیگری از جمله سردرد، اسهال و نفخ معده ایجاد کند. محتوای بالای پروتئین و کلروفیل در این جلبک می‌تواند باعث اسهال، حالت تهوع و گرفتگی عضلات شکم شود. همچنین، میکروجلبک‌ها سرشار از فسفر هستند که در صورت مصرف بیش از حد مجاز، می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برسانند. اضافه بار آهن می‌تواند سیستم گوارش را مختل کرده و گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) تولید کند و غلظت بیش از حد منگنز اثرات نوروتوکسیک دارد. لذا این جلبک جایگاهی به عنوان غذا ندارد و تنها به عنوان یک مکمل غذایی در اشکال دارویی می‌تواند با مقادیر محدود مشخص شده مورد استفاده قرار گیرد.

اسپیرولینا ممکن است بر سطح قند خون تأثیر بگذارد، بنابراین افراد مبتلا به دیابت باید هنگام مصرف اسپیرولینا با پزشک خود مشورت کنند و قند خون خود را با دقت کنترل کنند. کاهش سطح قند خون توسط این جلبک می‌تواند منجر به افت ناگهانی قند، سرگیجه، افتادن، شکستگی و حتی کوما شود. لذا مصرف این جلبک با مقادیر نامشخص به عنوان غذا می‌تواند مدیریت دیابت را دچار مشکل نماید.

از آنجا که جلبک اسپیرولینا منجر به کاهش لخته شدن خون می‌شود، ممکن است خطر کبودی و خونریزی را در افرادی که شرایط خونریزی دهنده خاصی دارند افزایش دهد و با سایر داروهای ضد انعقاد، تداخل نموده و منجر به عوارض جدی گردد. این موضوع در جراحی‌ها هم می‌تواند خطرناک باشد.

گرچه بیان می‌شود که اسپیرولینا می‌تواند از عملکرد سیستم ایمنی بدن پشتیبانی کند، اما این جلبک می‌تواند با افزایش آنتی‌بادی‌ها علائم بیماری را در افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی مانند لوپوس، ام‌اس یا آرتریت روماتوئید بدتر کند. لذا جلبک اسپیرولینا یک غذای معمول نیست که هر فردی بتواند بدون نگرانی آن را مصرف کند. این هشدار علاوه بر بیماری خودایمنی، شامل افرادی که پیوند عضو انجام داده‌اند یا تحت شیمی‌درمانی هستند نیز می‌شود.



اسپیرولینا ممکن است با برخی داروها، از جمله داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی، رقیق کننده‌های خون و داروهای مورد استفاده برای درمان دیابت، تداخل داشته باشد یا اثرات آنها را خنثی کند. از آنجا که این محصول ممکن است با برخی از آزمایش‌های آزمایشگاهی تداخل داشته باشد. حتماً در مورد مصرف محصولات این جلبک با پزشک خود صحبت کنید.

خانم‌ها در هنگام بارداری و در زمان شیردهی هوشیار باشند که تحقیقات کافی برای تأیید بی‌خطر بودن جلبک‌های سبز آبی برای زنان باردار یا شیرده وجود ندارد. لذا ممکن است بعدها مشخص گردد که مصرف این جلبک در این دوران، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به جنین یا نوزاد وارد کرده است. لذا حتی اگر قصد بارداری دارید، از مصرف محصولات اسپیرولینا اجتناب کنید. سموم مضر می‌توانند از طریق شیر مادر به نوزاد برسند و کودکان نسبت به بزرگسالان به محصولات جلبکی آلوده حساس‌تر هستند. همچنین، هیپرکلسمی نوزادان - به دلیل قرار گرفتن مادر در معرض مکمل غذایی حاوی اسپیرولینا - در مقالات گزارش شده است. بعلاوه مادران بارداری که فنیل کتونوری دارند، با مصرف این جلبک با سطح بالای پروتئین مواجه می‌شوند که می‌تواند منجر به عقب‌ماندگی رشد داخل رحمی، وزن کم هنگام تولد، میکروسفالی و تأخیر رشد و موارد دیگر در نوزاد گردند.

لذا جلبک اسپیرولینا یک غذای معمول نیست و نباید خودسرانه مصرف شود. این محصول باید با توصیه فرد متخصص و در مقادیر مشخص مصرف شده و تنها مکمل‌های تغذیه‌ای مجاز از این جلبک را باید از داروخانه‌های معتبر تهیه نمود.