



■ مقدمه

مطلبی که از نظرتان می‌گذرد، تحت نام «کلرلا»، یک مقوله چالش‌برانگیز» برایمان رسید که در ستون دیدگاه به چاپ آن مبادرت می‌کنیم.

کلرلا یک جلبک تک‌سلولی آب شیرین می‌باشد که غنی از کلروفیل است. تولیدکننده‌ها معتقدند که کلرلا منبع اسیدهای آمینه، اسیدهای نوکلئیک، اسیدهای چرب، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. با این حال، این محتویات با شرایط رشد، برداشت و فرآوری کلرلا متغیر است. کلرلا ممکن است اثر ضدتومور و ضدویروس داشته و ممکن است دارای توانایی تحریک سیستم ایمنی باشد. با این حال، این اثرات در مطالعه روی انسان روشن نشده است. کلرلا به‌عنوان یک ماده مقوی برای

نگهداری سلامت عمومی بدن پیشنهاد می‌شود، به اضافه، ادعا شده که کلرلا در موارد زیر مفید است: تسریع بهبودی زخم‌ها و اولسرها؛ بهبود هضم غذا و فعایت روده؛ تحریک رشد و ساخت بافت‌ها؛ تاخیر در پیری؛ تقویت سیستم ایمنی؛ بهبود حالت مو، پوست، دندان‌ها و ناخن‌ها؛ درمان عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی و حذف مواد سمی از بدن. این یافته‌ها قویاً بر اساس ادعاهای شرکت‌های سازنده هستند و هیچ کارآیی انسانی اثبات شده‌ای برای این موارد ندارد. شواهد اولیه از یک مطالعه کنترل نشده در ۲۰ بیمار طی یک دوره دو ماهه نشان داد که مکمل‌های کلرلا ممکن است به بهبود علائم فیبرومیالژی کمک کنند. با این حال، محققان نتیجه گرفته‌اند که یک مطالعه بالینی وسیع‌تر و جامع‌تر تحت کنترل با دارونمای دوسوکور در بیماران با فیبرومیالژی لازم است.

کافی و صحیح به نظر نمی‌رسد. علیرغم ادعاهای اعلام شده در بروشور بعضی از این جلبک‌ها مبنی بر دارا بودن مواد معدنی، پروتئین، اسیدهای چرب اشباع نشده، امگا ۳ و ۶، انواع ویتامین‌ها و ... در بررسی و جستجوی منابع، هیچ مقاله علمی‌ای که وجود این مواد را در جلبک مورد نظر اثبات و تایید کرده باشد، یافت نگردید. تنها به چند مقاله قدیمی برخورد شد که همگی مربوط به چهل سال پیش و قبل‌تر بوده، همگی توسط یک نویسنده تهیه شده، چکیده هیچ کدام در دسترس نبوده و همگی در یک مجله واحد چاپ شده‌اند. به نظر می‌آید برای تایید ادعاهای مذکور، احتیاج به مقالات جدید و مطمئن باشد. سایر مقالات هم تجربیات حیوانی و آزمایشگاهی بوده، هیچ کدام بالینی و از نظر آماری معنی‌دار نبودند. برای توصیه مصرف این فرآورده در بیماری‌های مختلف و حفظ سلامتی، احتیاج به پژوهش‌ها و مقالات جدید می‌باشد.

دکتر فراز مجاب

شواهد اولیه دیگر پیشنهاد می‌کنند کلرلا می‌تواند به بیماران با تومور مغزی در تحمل بهتر شیمی درمانی و رادیوتراپی کمک کند. با این حال، به نظر می‌آید که هیچ اثری روی بهبود تومور و یا زنده ماندن ندارد. به عنوان نتیجه‌گیری نهایی اطلاعات کافی و قابل استناد جهت توصیه مصرف کلرلا برای هیچ موردی وجود ندارد.

شرکت‌های تولیدکننده، برخی مقالات فارماکولوژی و با تجربیات حیوانی را به عنوان دلیلی بر موثر بودن این جلبک پیشنهاد می‌کنند، در صورتی که این مقالات به هیچ وجه کافی نبوده و لازم است اثر این جلبک در کارآزمایی‌های بالینی روی بیماران و داوطلبان سالم، به صورت دوسوکور، تحت مقایسه با دارونما که از لحاظ آماری معنی‌دار بوده، بررسی و اثبات گردد و نتایج آن به صورت مقالات پژوهشی در مجلات معتبر علمی به چاپ برسد. توصیه به مصرف آن در مردم ایران به این دلیل که در کشورهای دیگر در بازار موجود است،

منابع

1. An HJ, Choi HM, Park HS, Han JG, Lee EH. Oral administration of hot water extracts of *Chlorella vulgaris* increases physical stamina in mice. *Ann Nutr Metab*. 2006; 50(4): 380-386.
2. Hu K, Zhou S. Extraction of active substance from *Chlorella vulgaris* cells and its physiological effects on *Saccharomyces cerevisiae*, *Ying Yong Sheng Tai Xue Bao*. 2005; 16(8): 1573-1576. 130:

- Suetsuna K, Chen JR. Identification of antihypertensive peptides from peptic digest of two microalgae, *Chlorella vulgaris* and *Spirulina platensis*. *Mar Biotechnol (NY)*. 2001; 3(4): 305-309.
3. Daligault F, Reed DW, Savile CK. Mechanistic characterization of omega-3 desaturation in the green alga *Chlorella vulgaris*. *Phytochemistry*. 2003; 63(7): 739-744.

تذکره: سایر منابع این مطلب در دفتر مجله رازی موجود است.