

## Спирулина

### Поставщик белка

Спирулина - род цианобактерий (синезелёных водорослей) класса Cyanophyceae. Представители рода *Arthrospira* культивируются по всему миру, используются в качестве пищевой добавки и самостоятельного продукта, доступна в форме таблеток, хлопьев и порошка, а также в качестве кормовой добавки при разведении рыб и в птицеводстве.

Фотосинтетические пигменты *Arthrospira* - хлорофиллы и фикоцианины, фикоэритрины.

Спирулина поставщик белка. Высушенная спирулина содержит около 60% (51-71%) белка. Это полноценный белок, содержащий все незаменимые аминокислоты, хотя и с пониженным содержанием метионина, цистеина и лизина по сравнению с белком мяса, яиц и молока. Однако по данным показателям спирулина превосходит другие растительные источники белка, такие как бобовые.

