

مزایای خاک دیاتومه چیست؟

خاک دیاتومه نوعی شن و ماسه یا خاک منحصر به فرد است که از جلبک‌های فسیل شده تشکیل شده است. این ماده برای چندین دهه است که استخراج می‌شود و کاربردهای صنعتی متعددی دارد و اخیراً، به عنوان یک مکمل غذایی نیز، در بازار معرفی شده است. این مقاله نگاهی دقیق به **خاک دیاتومه و اثرات آن بر سلامتی** دارد.

خاک دیاتومه چیست؟

خاک دیاتومه یک خاک طبیعی است که از زمین استخراج می‌شود. این خاک شامل اسکلت‌های میکروسکوپی جلبکی معروف، به نام دیاتوم است که در طی میلیون‌ها سال فسیل شده‌اند. دو نوع اصلی از این خاک وجود دارد: گرید غذایی که برای مصرف مناسب است و گرید فیلتری یا صنعتی که غیرقابل خوردن است اما مصارف صنعتی زیادی دارد.

دیاتومه‌های موجود در این ماده عمدتاً از یک ترکیب شیمیایی به نام سیلیس تشکیل شده‌اند. سیلیس معمولاً در طبیعت به عنوان جزئی از همه چیز، از ماسه و سنگ گرفته تا گیاهان و انسان، یافت می‌شود. با این حال، **خاک دیاتومه** منبع غلیظ سیلیس است که آن را منحصر به فرد می‌کند. گفته می‌شود که دیاتومه‌های موجود در بازار دارای 80 تا 90 درصد سیلیس، چندین ماده معدنی کمیاب دیگر و مقادیر کمی اکسید آهن (زنگ) هستند.



انواع خاک دیاتومه

سیلیس به دو شکل اصلی کریستالی و غیر کریستالی وجود دارد.

نوع کریستالی آن، تیز و مانند شیشه در زیر میکروسکوپ به نظر می‌رسد و دارای خواصی است که آن را برای کاربردهای صنعتی متعدد مطلوب می‌کند.

دو نوع اصلی خاک دیاتومه از نظر غلظت سیلیس کریستالی متفاوت است:

- **گرید غذایی:** این نوع حاوی 0.5 تا 2 درصد سیلیس کریستالی است و به عنوان حشره کش و عامل ضد چسبندگی در صنایع کشاورزی و غذایی استفاده می‌شود. همچنین برای استفاده توسط EPA ، USDA و FDA تأیید شده است.
- **گرید صنعتی:** به عنوان غیر غذایی شناخته می‌شود و این نوع خاک دیاتومه حاوی 60٪ سیلیس کریستالی است. برای پستانداران سمی است اما کاربردهای صنعتی زیادی از جمله تصفیه آب و تولید دینامیت دارد.

خاک دیاتومه به عنوان حشره کش

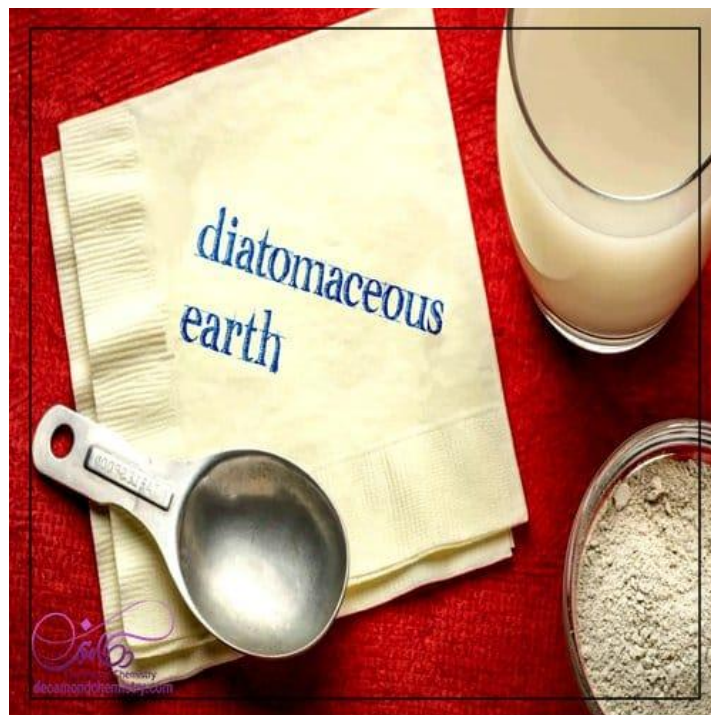
این خاک با گرید غذایی، اغلب به عنوان حشره کش استفاده می شود. هنگامی که سیلیس با یک حشره تماس پیدا می کند، پوشش بیرونی مومی شکل را از اسکلت بیرونی حشره جدا می کند. بدون این پوشش، حشره نمی تواند آب را حفظ کند و در اثر کم آبی می میرد. برخی از کشاورزان بر این باورند که افزودن **خاک دیاتومه** به خوراک دام، کرم ها و انگل های داخلی را از طریق مکانیسم های مشابه از بین می برد، اما این موضوع هنوز ثابت نشده است.

آیا خاک دیاتومه فوایدی برای سلامتی دارد؟

خاک دیاتومه با درجه غذایی، اخیراً به عنوان یک مکمل غذایی محبوب شناخته می شود و ادعا می شود که دارای مزایای سلامتی زیر است:

- دستگاه گوارش را پاکسازی می کند.
- از هضم سالم حمایت می کند.
- باعث بهبود کلسترول و سلامت قلب می شود.
- مواد معدنی کمیاب بدن را تأمین می کند.
- باعث بهبود سلامت استخوان می شود.
- به تقویت رشد مو کمک می کند.
- باعث تقویت سلامت پوست و ناخن های قوی می شود.

با این حال، مطالعات انسانی با کیفیت زیادی روی **خاک دیاتومه به عنوان مکمل غذایی** انجام نشده است، بنابراین بیشتر این ادعاها نظری و حکایتی هستند.



تأثیر خاک دیاتومه بر سلامت استخوان

سیلیکون - شکل غیر اکسیده سیلیس - یکی از بسیاری از مواد معدنی ذخیره شده در بدن شما است. نقش دقیق آن به خوبی شناخته نشده است، اما به نظر می‌رسد برای سلامت استخوان و یکپارچگی ساختاری ناخن‌ها، مو و پوست مهم باشد.

به دلیل محتوای سیلیس، برخی ادعا می‌کنند که مصرف خاک دیاتومه به افزایش سطح سیلیکون بدن شما کمک می‌کند. با این حال، از آنجایی که این نوع سیلیس نمی‌تواند با مایعات مخلوط شود، به خوبی جذب نمی‌شود (اگر اصلاً جذب شود).

برخی از محققان حدس می‌زنند که سیلیس ممکن است مقادیر کم اما معنی‌دار سیلیکونی را آزاد کند که بدن شما می‌تواند جذب کند، اما این ثابت نشده و بعید است.

به همین دلیل، مصرف **خاک دیاتومه** احتمالاً هیچ فایده خاصی برای سلامت استخوان ندارد.

تأثیر خاک دیاتومه روی سموم

یکی از ادعاهای مهم سلامتی دیاتومه این است که می‌تواند با پاکسازی دستگاه گوارش به سم زدایی بدن شما کمک کند. این ادعا بر اساس توانایی آن در حذف فلزات سنگین از آب است، که خاصیتی است که **خاک دیاتومه** را به یک فیلتر صنعتی محبوب تبدیل می‌کند.

با این حال، هیچ مدرک علمی تأیید نمی‌کند که این مکانیسم می‌تواند برای سیستم گوارش و هضم انسان اعمال شود و یا اینکه تأثیر معنی داری بر سیستم گوارش بگذارد.

مهم‌تر از آن، هیچ مدرکی این ایده را تأیید نمی‌کند که بدن افراد مملو از سمومی است که باید حذف شوند.

بدن شما کاملاً قادر است که خودش سموم را خنثی و دفع کند.



خاک دیاتومه برای کاهش سطح کلسترول

تا به امروز، تنها یک مطالعه کوچک انسانی - که روی 19 نفر با سابقه کلسترول بالا انجام شد، خاک دیاتومه را به عنوان یک مکمل غذایی بررسی کرده است. شرکت کنندگان این مکمل را سه بار در روز به مدت هشت هفته مصرف کردند. در پایان مطالعه، کلسترول تام 13.2 درصد کاهش یافت، کلسترول «بد» LDL «و تری گلیسیرید کمی کاهش یافت و کلسترول «خوب» HDL افزایش یافت. با این حال، از آنجایی که این کارآزمایی شامل گروه کنترل نمی‌شود، نمی‌تواند ثابت کند که خاک دیاتومه باعث کاهش کلسترول شده است.

ایمنی خاک دیاتومه

این خاک در گرید غذایی برای مصرف بی‌خطر است. بدون تغییر از دستگاه گوارش شما عبور می‌کند و وارد جریان خون نمی‌شود. با این حال، باید بسیار مراقب باشید که این خاک را استنشاق نکنید. انجام این کار مانند استنشاق گرد و غبار ریه‌های شما را تحریک می‌کند، اما سیلیس، آن را به شدت مضر می‌کند. استنشاق سیلیس کریستالی می‌تواند باعث التهاب و زخم در ریه‌های شما شود که به عنوان سیلیکوزیس شناخته می‌شود. این وضعیت که بیشتر در معدنچیان رخ می‌دهد، تنها در سال 2013 باعث مرگ حدود 46000 نفر شد. از آنجایی که خاک دیاتومه با گرید غذایی، کمتر از 2 درصد سیلیس کریستالی دارد، ممکن است فکر کنید که بی‌خطر است. با این حال، استنشاق طولانی مدت آن همچنان می‌تواند به ریه‌های شما آسیب برساند.



سخن آخر

خاک دیاتومه به عنوان یک محصول بهداشتی ضروری به بازار عرضه می‌شود. با این حال، در حالی که برخی از مکمل‌ها می‌توانند سلامت شما را تقویت کنند، مطلقاً هیچ مدرکی وجود ندارد که خاک دیاتومه یکی از آن‌ها باشد.

اگر می‌خواهید سلامت خود را بهبود ببخشید، بهترین راه حل این است که رژیم غذایی و سبک زندگی خود را تغییر دهید.

همچنین برای خرید این محصول در گرید صنعتی و غذایی و به صورت عمده و خرد، می‌توانید با [کارشناسان ما](#) تماس بگیرید.