

Белени конопени семена



Славата на конопените семена като изключително здравословна храна расте и това не е случайно. Фините семена са богати на хранителни вещества като мастни киселини тип „Омега“, протеини, аминокиселини и минерали. Това ги прави идеални за хора с натоварен делник и спортисти

ZOYA^{BG}
Organic & Natural

Спирулина ще намерите в „Смесен магазин“ на ул. „Аксаков“ 22 в София или на www.zoya.bg

Когато говорим за коноп, става дума за индустриалния коноп, който може да вирее почти при всякакви климатични условия, при това без да се нуждае от химикали и пестициди. Това обяснява и защо растението е част от бита на човека хилядолетия наред. Намерени са отпечатъци на конопени влакна в керамични съдове, датиращи от Каменната епоха. И в наши дни влакната на конопа се използват за направата на грехи, обувки, вължета. Не са за пренебрегване и изключителните хранителни качества на конопа, и по-специално на неговите семена. Това обяснява защо все повече производители обработват семената и предлагат ценни продукти като конопено олио, белени семена (за които става дума днес), конопено брашно и конопен протеин на прах.

ХРАНИТЕЛНА СТОЙНОСТ

Конопените семена са добър източник на калций, желязо, витамин Е. Макар и в по-малко количество, съдържат фосфор, магнезий, цинк, мед и манган. Не съдържат глютен, казеин и галактоза, което ги прави подходящи за хора, които не могат да усвояват изброените вещества. Около 35% от конопеното семе се състои от мазнини, като 80% от тях са есенциални (незаменими) мастни киселини – линоленова, алфа-линоленова и гама-линоленова, в съотношение, задо-

воляващо напълно дневните ни нужди от есенциални мастни киселини. Това са единствените ядливи семена, съдържащи гама-линоленова киселина, която играе важна роля при преодоляване на възпалителни процеси. Конопената мазнина оказва благотворен ефект върху кожата и косата, подхранвайки ги на клетъчно ниво. Тя се усвоява лесно от кожата, дарявайки я с еластичност и здрав тен.

Конопените семена са богати на белтъчини, като 65% от протеиновото съдържание е във вид на глобулин едестин, който се усвоява от тялото в суров вид. За сравнение – соевите зърна трябва да се сготвят или покълнат, преди да се ядат.

НАЧИН НА УПОТРЕБА

Семената на конопа може да се ядат сурови, да се смилат на брашно и да се използват в печива, да се прави от тях мляко, да се приготвят като чай. Подходящ начин за консумация е да се добавят в смутита и сокове – шепя белени конопени семена се смесват в шейкър с плод или сок по желание. Интересен факт е, че в китайските кина се продават печени семена от коноп.

КОНОПЕНО МЛЯКО

2 с.л. белени конопени семена и 1 ч.ч. вода се миксират в шейкър. След броени секунди се получава растително мляко с изключителни свойства, подходящо за всеки хранителен режим.