



Seminte decorticate de canepa 500 gr SPRINGMARKT

Avand un gust similar cu semintele de pin si de floarea soarelui, semintele de canepa pot fi folosite in orice reteta. In ceea ce priveste continutul nutritiv, samanta de canepa decorticata contine in principiu 30% proteine, 42% grasime si 15% carbohidrati.

Pentru diabetici, indicele glicemic al semintelor de canepa decorticate este considerat mic datorita continutului scazut de carbohidrati. Semintele sunt de asemenea pline de nutrienti care modereaza nivelul de zahar din sange.

De asemenea, semintele de canepa decorticate contin 30% proteine, din care 65% este proteina usor de digerat, numita si edestina. Aceasta joaca un rol important pentru organism deoarece este usor de digerat si stimuleaza producerea de anticorpi care intaresc sistemul imunitar si ne feresc de efectele nocive ale radicalilor liberi.

Proteina din canepa contine toti cei 21 de aminoacizi cunoscuti, inclusiv cei 8 aminoacizi esentiali pe care organismul uman adult nu ii poate produce (leucina, lizina, metionina, fenilalanina, triptofanul, valina si treonina).

Nu mai putin important este continutul crescut de acizi grasi Omega 3 si Omega 6 din compozitia semintelor de canepa. Aceste substante sunt extrem de benefice pentru sanatatea inimii, ajuta la dezvoltarea creierului la copii, reduce inflamatiile din corp si amelioreaza durerile articulare, scade nivelul de colesterol, regleaza tensiunea arteriala si scade riscul de dezvoltare a numeroase boli asociate.

Pentru ca organismul nostru nu poate produce singur acesti doi acizi grasi, este foarte important sa ne procuram aceste substante din alimentatie, iar astfel de alimente bogate in Omega 3 si Omega 6 sunt: uleiul de in, canepa, rapita, nuci, chia, somon, macrou, sardine, seminte de canepa - Omega 3, si ulei de canepa, rapita, nuci, floarea soarelui, susan - Omega 6.