

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Razones por las que deberías comer semillas de cáñamo

El Ciudadano · 23 de septiembre de 2015



Las semillas provienen del cannabis sativa, la misma especie que es marihuana o cáñamo industrial

Las semillas de cáñamo son excepcionalmente nutritivas y ricas en grasas saludables, proteínas y varios minerales.

Aquí están seis beneficios para la salud de las semillas de cáñamo que están respaldados por la ciencia.

1. Las semillas de cáñamo son increíblemente nutritivas

Técnicamente es una nuez, las semillas de cáñamo son muy nutritivos. Tienen un sabor a nuez suave y a menudo se refieren a ellas como los corazones de cáñamo.

Las semillas de cáñamo contienen más del 30 por ciento de grasa. Son excepcionalmente ricas en dos ácidos grasos esenciales, ácido linoleico (omega-6) y el ácido alfa-linolénico (omega-3).

También contienen ácido gamma-linolénico, que se ha relacionado con varios beneficios para la salud.

Las semillas de cáñamo son una gran fuente de proteína, ya que más del 25 por ciento de sus calorías totales son de proteína de alta calidad.

Eso es mucho más que alimentos similares, como las semillas de chía y las semillas de lino, que proporcionan aproximadamente 16 a 18 por ciento.

Esto es lo que su conjunto las semillas de cáñamo te pueden proporcionar:

Las semillas de cáñamo son también una gran fuente de vitamina E y minerales como el fósforo, potasio, sodio, magnesio, azufre, calcio, hierro y zinc

Las semillas de cáñamo se puede consumir crudas, cocidas o asadas. El aceite de semillas de cáñamo también es muy saludable, y ha sido utilizado como un alimento / medicina en China durante al menos 3.000 años

Conclusión: Las semillas de cáñamo son ricas en grasas saludables y ácidos grasos esenciales. Ellas también son una gran fuente de proteínas y contienen grandes cantidades de vitamina E, fósforo, potasio, sodio, magnesio, azufre, calcio, hierro y zinc.

2. Las semillas de cáñamo puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en todo el mundo el número

Curiosamente, comiendo semillas de cáñamo se puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón a través de varios mecanismos.

El óxido nítrico es una molécula de gas que hace que los vasos sanguíneos se dilaten y relajen, lo que lleva a bajar la tensión arterial y tiene un menor riesgo de enfermedades del corazón.

En un gran estudio de más de 13.000 personas, el aumento de la ingesta de arginina se vinculó con la disminución de los niveles de proteína C-reactiva (PCR). CRP es un marcador inflamatorio relacionado con enfermedades cardíacas.

El ácido gamma-linolénico que se encuentra en las semillas de cáñamo también se ha relacionado con una inflamación reducida, lo que puede disminuir el riesgo de enfermedades como las enfermedades del corazón.

Además, estudios en animales han demostrado que las semillas de cáñamo o aceite de semillas de cáñamo puede reducir la presión arterial, disminuir el riesgo de formación de coágulos de sangre y ayudar al corazón a recuperarse después de un ataque.

Conclusión: Las semillas de cáñamo son una gran fuente de arginina y ácido gamma-linolénico, que se ha relacionado con un menor riesgo de enfermedades del corazón.

3. semillas de cáñamo y aceite pueden beneficiarse Trastornos de la piel

Los ácidos grasos pueden afectar a las respuestas inmunes en el cuerpo.

Esto puede tener algo que ver con el equilibrio de los ácidos grasos omega-6 y omega-3 los ácidos grasos.

Las semillas de cáñamo son una buena fuente de ácidos grasos poliinsaturados y esenciales. Tienen aproximadamente una proporción 3: 1 de ácidos grasos omega-6 y omega-3, que se considera su rango óptimo.

Los estudios han demostrado que la administración de aceite de semillas de cáñamo a las personas con eczema puede mejorar los niveles en sangre de ácidos grasos esenciales.

También puede aliviar la sequedad de la piel, mejorar el picazón y reducir la necesidad de medicación de la piel

Conclusión: Las semillas de cáñamo son ricas en grasas saludables. Tienen una relación 3: 1 de ácidos grasos omega-6 y omega-3, que puede beneficiar a enfermedades de la piel. En algunos casos, esto puede proporcionar alivio de eczema y sus incómodos síntomas.

4. Las semillas de cáñamo son una gran fuente de proteínas vegetales

Alrededor del 25 por ciento de las calorías en las semillas de cáñamo provienen de las proteínas, que es relativamente alta.

De hecho, en peso, semillas de cáñamo proporcionan cantidades de proteína similar a la carne de vacuno y de cordero. 30 gramos de semillas de cáñamo, o 2-3 cucharadas, proporcionar aproximadamente 11 gramos de proteína.

Se consideran una fuente proteína completa, lo que significa que proporcionan todos los aminoácidos esenciales. Los aminoácidos esenciales no se producen en el cuerpo y deben ser conseguidos a través de la dieta.

Fuentes de proteínas completas son muy raras en el reino vegetal, como las plantas a menudo carecen del aminoácido lisina.

Las semillas de cáñamo contienen cantidades significativas de los aminoácidos metionina y cisteína, así como niveles muy altos de arginina y ácido glutámico.

La digestibilidad de la proteína de cáñamo también es muy buena, mejor que la proteína de muchos granos, nueces y legumbres

Conclusión: Alrededor del 25 por ciento de las calorías de las semillas de cáñamo provienen de las proteínas. Las semillas de cáñamo contienen todos los aminoácidos esenciales, por lo que una fuente de proteína completa.

5. Las semillas de cáñamo puede reducir los síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia

Hasta el 80 por ciento de las mujeres en edad reproductiva pueden sufrir de síntomas físicos o emocionales causados por el síndrome premenstrual (SPM).

Estos síntomas son muy probablemente causados por la sensibilidad a la hormona prolactina.

El ácido gamma-linolénico (GLA), que se encuentra en las semillas de cáñamo, produce prostaglandina E1, lo que reduce los efectos de la prolactina.

En un estudio de mujeres con síndrome premenstrual, suministrándoles un gramo de ácidos grasos esenciales (incluyendo 210 mg de GLA) por día, tuvieron como resultado una disminución significativa en los síntomas.

Se disminuyó el dolor de mamas y la ternura, la depresión, la irritabilidad y la retención de líquidos asociada con el síndrome premenstrual.

Debido a que las semillas de cáñamo son ricas en GLA, varios estudios han indicado que estas semillas también pueden ayudar a reducir los síntomas de la menopausia.

Exactamente cómo funciona es desconocido, pero se ha sugerido que el GLA en las semillas de cáñamo pueden ayudar a regular los desequilibrios hormonales y la inflamación asociadas con la menopausia.

Conclusión: Las semillas de cáñamo pueden reducir los síntomas asociados con el síndrome premenstrual y también pueden afectar positivamente los síntomas de la menopausia.

6. Semillas de cáñamo enteras puede ayudar a la digestión

La fibra es una parte esencial de la dieta y está vinculada con una mejor salud digestiva.

Las semillas de cáñamo enteras son una buena fuente tanto de fibra soluble (20 por ciento) e insoluble (80 por ciento).

La fibra soluble forma una sustancia gelatinosa en los intestinos. Es una valiosa fuente de nutrientes para las bacterias digestivas beneficiosas, y también puede reducir los picos de azúcar en la sangre y regular los niveles de colesterol.

La fibra insoluble agrega volumen a la materia fecal y puede ayudar a los alimentos y pasar los residuos a través del intestino. El consumo de fibra insoluble también se ha relacionado con un menor riesgo de diabetes.

Sin embargo, las semillas de cáñamo sin cáscara (también conocidas como los corazones de cáñamo) contienen muy poca fibra, porque la cáscara rica en fibra se ha eliminado.

Conclusión: las semillas de cáñamo integrales contienen altas cantidades de fibra, tanto soluble e insoluble, lo que beneficia la salud digestiva. Las semillas de cáñamo sin cáscara-al haber eliminado la cáscara rica en fibra- por lo tanto contienen muy poca fibra.

Llevar el mensaje a casa

Aunque las semillas de cáñamo no han sido populares hasta hace poco, son un antiguo alimento básico y las personas se están dando cuenta de su excelente valor nutricional.

Son muy ricas en grasas saludables, proteínas de alta calidad y varios minerales.

Sin embargo, las cáscaras de semillas de cáñamo pueden contener trazas de THC (<0,3 por ciento), el compuesto activo de la marihuana.

En general, las semillas de cáñamo son increíblemente saludables. Podrían ser sólo uno de los pocos súper alimentos que son realmente dignos de su reputación.

Vía: <http://www.lamarihuana.com>

Fuente: El Ciudadano