

Odborníci po desetiletí upozorňují na potřebu nenasycených tuků v naší stravě, jmenovitě mastných kyselin – linolové (LA, omega 6) a linolonové (LNA, omega 3). Semena konopí jsou pokladnicemi těchto látek. Obsahují 30%-35% olej, složený z 80% z nenasycených esenciálních masných kyselin většinou LA a LNA, které si tělo nedokáže vytvořit (je to nejvyšší hodnotou mezi všemi rostlinami běžně užívanými člověkem), v optimálním poměru tři ku jedné.

Semeno konopí obsahuje všechny základní aminokyseliny a je nejuplnějším proteinem v řiši zeleniny!

Semeno obsahuje:

voda 8,92% (1), bílkoviny 23,04% (3), sacharidy 52,67% (3), z toho jednoduché cukry 2,47%, olej 30 %, surová vláknina 35,36%, aminokyseliny 25%, popel 4,24

Konopné semínko obsahuje také:

vitamin A 24%

thiamin (vit. B) 25%

riboflavin (vit. B₂) 21% - vitamin B₁, B₃, B₆ (3)

niacin (vit. PP) ks. nikotinová patří do skupiny vit. B (1)

vitamin C

vitamin E (3)

Podle charakteristiky konopného oleje jsou zde mnohé důležité dvojné vazby, a tedy i vitagen F - je to biologicky aktivní látka podobná vitamínům, protože vstupují do metabolismu a energetických reakcí. Organismus je nutně potřebuje, většinou je však neumí vyrobit.

Vitagen F – esenciální mastné kyseliny – je rozpustný v tucích, působí antiskleroticky, je důležitý pro kůži, rozmnožování a kojení.

Obsahuje též základní minerály sodík, vápník včetně hořčíku, fosforu, draslíku a síry. (2)

Je výborným zdrojem manganu, který je nezbytný při biochemickém zpracování EMK, které jsou také jeho přirozenou součástí.

Aminokyseliny: Edesin, cholin, lecithin, fytosterol, edestin, fytin, trigonelin, inosit, linolenovou a glukuronovou kys. a vitamin E, alfalimonen a stopy muskarinu, asparagin a glutamin, cholin a trigonelin a při klíčení přechodně i močovina a ohromné bohatství fermentů, katalasa, amylasa, emulsin, maltasa, tryptasa, pepsin, trypsin, erepsin, lipasa, ureasa, nukleasa, allantoinasa, linamarasa (limasa). (2)

Hmotnost semínka tvoří 30-35% olej, složený z 80% z nenasycených mastných kyselin (EMK) linolové a linoleové, které si tělo nedokáže vytvářet, ale musí je přijímat ve stravě. (1) 60% tvoří linolová (LK) a 20% linoleová (LNK). Obě EMK se zde nacházejí v poměru 3:1. (3)

Olej dále obsahuje 8% palmové, stearové, olejové a arašídové kyseliny. Oněch 80% EMK v konopném oleji je nejvyšší hodnotou mezi všemi rostlinami běžně užívanými člověkem. Lněný olej je druhý v pořadí s 72% EMK. EMK jsou velmi citlivé na teplo, světlo a kyslík, proto je třeba olej z konopných semen kvůli zachování potence EMK pečlivě a opatrně zpracovávat a skladovat v chladu a temnu.

Konopný edesin je natolik kompatibilní s trávicím ústrojím člověka, že československá Studie tuberkulózní výživy, provedená v roce 1955, prohlásila konopné semínko za jedinou součást stravy, jejíž prostřednictvím lze léčit TBC, narušující proces výživy a působící chřadnutí těla. (1) V edestinu, jako vůbec v globulinech rostlin, je nejvíce druhově specifické antigenní struktury ze všech rostlinných bílkovin. (2)

Globulin edesin, obsažený v konopném proteinu, se velmi podobá globulinu obsaženém v krevní plazmě, je snadno stravitelný, vstřebatelný a využitelný lidským organismem. Je životně důležitý pro udržení zdravého imunitního systému, protože nachází využití při produkci protilátek proti nebezpečným činitelům. Vědci zkoumali využití extraktu ze semen konopí k posílení imunitního systému pacientů s AIDS a rakovinou. (1)

Edesin je dokonalou bílkovinou, výjimečnou v rostlinné říši, protože obsahuje všechny důležité aminokyseliny, a to zvláště tryptofan, provitamin niacinamid, pak i lysin, arginin a methionin, důležité pro léčení TBC, pro růst a poslední, zvláště významný pro játra, jako i výše zmíněný cholin (vitamin J) a i trigonelin, patří do skupiny vitamínu PP.

Složení edestinu: Glykol 3,8 %, alanin 3,6 %, valin 6,2 %, leucin 14,2 %, fenylalanin 2,4 %, tyrosin 2,1 %, kys. asparagová 4,5 %, glutamová 14,5 %, arginin 15,8 %, histidin 4,0 % (zde jsou zvláště velké rozdíly mezi rozličnými autory), lysin 3,9 %, prolin 1,7 %, čpavek 2,3 %, tyrosin 4,28 %, tryptofan 1,5 %, fenylalanin 3,92 %, tyto aminokyseliny se odštěpují jako jedny z prvních, takže edesin je jednou z nejlepších bílkovin - dárce těchto důležitých aminokyselin, jmenovitě tryptofanu, provitaminu niacinu. Je zde dále -, 5 % cystinu a 2,07 % methiotinu, bílek 0,2 % a edesin spolu s bílkovinou některých ořechů, na př. lískových či para -ořechů, skutečně dokonalou rostlinnou bílkovinou. (2)

EMK jsou předstupněm prostaglandinové řady (PGE 1, 2 a 3). PGE 1 urychluje produkci cholesterolu a rozšiřuje cévy, čímž zabraňuje hromadění krevních destiček v artériích. Studie z roku 1992 zjistila, že strava obsahující konopné semínko působí prudký pokles celkové hladiny cholesterolu v krvi. Po několika týdnech takovéto stravy stoupne také krevní tlak, zřejmě díky trvalému přísunu EMK.

ČISTÉ MLETÉ KONOPNÉ SEMÍNKO

Ve dvou kávových lžičkách (32g) rozdrčeného konopného semínka je obsaženo:

Nutriční hodnoty

Kalorie: 160

% denní dávky*

Tuků celkem 9g	14%
Saturované tuky 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Uhlohydráty celkem 11g	3%
Vláknina 11g	45%
Cukry %	0%
Protein 8g	25%

Procentuální hodnoty odvozené z průměrné denní stravy o hodnotě 2000 kalorií.

Lidové indikace pro semínka byly velmi široké. Emulze ze semen 1:10, které se také říkalo konopné mléko, byla užívána při kapavce. Tato indikace byla velmi rozšířena i v Argentině. Zde se užívalo toto mléko proti katarům močového měchýře a proti žloutence. Odvar ze semen má močopudný účinek a mírní zánětlivé změny, využití má např. u cystitis a urethritis. Ostatně jak semeno, tak droga byla v Argentině téměř panaceum (všelék) : u tetanu, melancholie, koliky, zácpy, zduření jater, bolestí žaludku, při kapavce, sterilitě, impotenci, astmatu, abortu i TBC plic. (2)

Po vytlačení oleje zbývající pokrutiny mají ještě kolem 5 - 7 % tuků a 25 - 30 % bílkovin a jsou velmi cenným krmivem.

Literatura:

1. ROBINSON, R. *Velká kniha o konopí, Volvox Globator, vydání třetí, 2004. 281s. ISBN 80-7207-532-2.*
2. <http://www.bushka.cz/ganjaweb/Kabelik/index.html>
3. BENHAIM, P. *Konopí zdraví na dosah, Alpress, vydání první, 2001. 454s.. ISBN 80-7218-605-1.*