



https://biz.li/382z

HANFSAMEN – DAS NEUE SUPERFOOD!

Veröffentlicht am 14.11.2023 um 16:22 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Aufgrund der aktuellen Debatte um die Legalisierung von Cannabis steht Hanf im Blickpunkt von Presse und Medien. Dabei überlagern die berauschenden Effekte, die abzugeben. Dabei überlagern die berauschenden Effekte gebracht werden können. Hanf ist nämlich eine vielseitig bekannt ist. So lassen sich aus den Blüten wirkungsvolle M werden dürfen. Die Fasern sind die Basis strapazierfähige Hanfsamen dagegen strotzen nur so vor gesunden Nährstoffen.

Was wird unter Hanfsamen verstanden?

Hanf ist eine Pflanze, die sehr genügsam ist und die sich [Hanfsamen](#) verwendet, um legalen Nutzhanf anz Ernährungsbereich gelten Hanfsamen inzwischen als Super

der Gesundheit zuträglich sind. In der Botanik werden sie als Nüsse klassifiziert, wovon ein leicht nussiges, von bitteren und süßlichen Nuancen durchsetztes Geschmacksspektrum eindrucksvoll Zeugnis ablegt. Zudem gelten Hanfsamen als Quelle hochwertiger essenzieller Amino- und Fettsäuren und sind ein Reservoir zahlreicher Mineralien, Spurenelemente und Vitamine.



Gesunde Hanfsamen eignen sich unter anderem für Smoothies, Milkshakes und Joghurt!

Hanfsamen sind hochwertige Proteinbomben

Der menschliche Organismus ist abhängig von einer stetigen Zufuhr von Eiweißen beziehungsweise Proteinen. Sie sind die Basis für die Entwicklung und den Bestand der Körperzellen. Eiweiße setzen sich aus sogenannten Aminosäuren zusammen, von denen etwa 20 verschiedene Formen bekannt sind. Allerdings ist es dem Organismus nur möglich, etwa die Hälfte dieser lebensnotwendigen Substanzen selbst zu produzieren. Die andere Hälfte, die als essenziell tituliert wird, muss in der täglichen Nahrung enthalten sein. Essenzielle Aminosäuren sind vornehmlich in tierischen Proteinen enthalten. Hanfsamen als pflanzliches Nahrungsmittel enthalten alle essenziellen Aminosäuren, weshalb sie vor allem von Veganern und Vegetariern konsumiert werden, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. In einer Zeit des abnehmenden Fleischkonsums werden Hanfsamen auch in herkömmlichen Ernährungsplänen immer gefragter.

Reichhaltig an wertvollen Mineralien und Spurenelementen

Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sind Mineralien und Spurenelemente von hervorragender Bedeutung. Diese Nährstofftypen kann der Organismus nicht selbst produzieren, sodass sie ihm über die Nahrungsaufnahme zugeführt werden müssen. Hanfsamen besitzen einen hohen Gehalt an Kalzium, Eisen und Magnesium. Diese Nährstoffe besitzen eine Vielzahl an Funktionen. Sie sorgen für den Muskelaufbau und den Erhalt der Sensibilität der Nerven. Außerdem sind sie an der Eiweißsynthese beteiligt, regeln die Enzymbildung und sind wichtig für starke Knochen und Zähne.

Hoher Vitamingehalt

Auch die meisten Vitamine kann der Organismus nicht in Eigenregie herstellen. Vitamine sind keine Energielieferanten, gelten aber als Träger zahlreicher biochemischer Prozesse, ohne die es keinen gesunden Stoffwechsel gäbe. Hanfsamen enthalten vornehmlich die Vitamine B1, B2 und E. Dieser Vitamincocktail schützt die Zellstruktur, indem freie Radikale gebunden werden. Zudem ist er für ein gesundes Hautbild unerlässlich und sorgt für funktionierende Schleimhäute. Vitamin B1 ist verantwortlich für die Umwandlung von Kohlenhydraten in Zucker, der dem Körper als Hauptenergielieferant dient.

Natürliche Quelle mehrfach ungesättigter Fettsäuren

Irrtümlicherweise besitzen Fette in der Ernährung einen schlechten Ruf. Sie gelten als Auslöser von Übergewicht und einer

[ganzen Reihe von Krankheiten](#), die damit in Verbindung gebracht werden. Diese Annahme trifft aber nur teilweise zu und betrifft nur gesättigte Fettsäuren, wie sie in Fast Food und frittiertem Öl enthalten sind. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren dagegen sind für einen gesunden Organismus unerlässlich. Sie sind ein Grundbestandteil der Zellmembranen, die durch sie geschmeidig und durchlässig bleiben. Wie bei den Proteinen kann der Körper nicht alle mehrfach ungesättigten Fettsäuren selbst produzieren. Als essenziell gelten vor allem die wichtigen Omega-Säuren. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren hemmen Entzündungsprozesse und sind für die Regulierung der Blutgefäße verantwortlich. Hanfsamen gelten als das einzige Nahrungsmittel, in dem die beiden Säuren im besonders bekömmlichen Verhältnis von 1:5 in Erscheinung treten.

Hanfsamen in der täglichen Ernährung

Bei der täglichen Speisezubereitung können Hanfsamen vorzugsweise in [Smoothies, Joghurt und Milchshakes](#) verarbeitet werden. In Form von Hanfsamenöl eignen sie sich für knackige Salate und wohlschmeckende Saucen.