

## Nutrientes de semillas de cáñamo



La semilla de cáñamo es un alimento tradicional en China. Su estado puede compararse con el arroz y el trigo de la historia. En Zhou Li, se le llama "cáñamo, trigo, alfalfa, alfalfa y frijol" como grano, y "cáñamo" es semilla de cáñamo; Shennong Materia Médica, "Materia Médica Diaria", "Compendio de Materia Médica", "La Teoría de la Farmacología", "Qianjin · Administración de Alimentos", etc. presentó la eficacia de Hemp Seeds; la edición 2000 de la Farmacopea de la República Popular de China será "Fuego (Han) "Merren" se incluyó en la Farmacopea; en la "Notificación del Ministerio de Salud sobre la regulación adicional de la gestión de materias primas para alimentos saludables", se incluyó a Fire (Han) Ma Ren como un catálogo de "alimentos y medicamentos". Todo esto indica que las semillas de cáñamo tienen un gran valor de aplicación en alimentos e incluso en productos para el cuidado de la salud.

### [Secadora de microondas](#)

Los nutrientes de las semillas de cáñamo.

Las semillas de cáñamo son ricas en aceite, proteínas y fibra dietética. Además, contienen sustancias fenólicas especiales, vitaminas, terpenoides y esteroides vegetales. Entre los oligoelementos metálicos, el contenido y la proporción de hierro y zinc son los más adecuados para las necesidades humanas. [Refino de aceite de semilla de cáñamo](#)

### Aceite de semilla de cáñamo

El valor nutricional del aceite de semilla de cáñamo se refleja principalmente en los siguientes tres aspectos: a. Los ácidos grasos poliinsaturados (PUFAS) hasta casi el 80%, la proporción de ácido linoleico a ácido linolénico, es decir, la proporción de omega-6 /-3 es 2.29 Entre ~ 4.68, beneficioso para la salud humana; b. Rico en ácido  $\gamma$ -linolénico, el componente principal del tejido cerebral humano son los lípidos, de los cuales aproximadamente el 20% del total son ácidos grasos omega-3 insaturados, humanos Aproximadamente el 40% de los lípidos en la retina son ácidos grasos

insaturados omega-3, ácido  $\gamma$ -linolénico (GLA) y ácido estearidónico (SDA), que son raros en las plantas terrestres. Puede convertirse en PG1, PG2, PG3, y estas tres series de prostaglandinas son vitales para el cuerpo humano.

Además, los ricos esteroides vegetales, tocoferoles, hojas verdes y terpenoides contenidos en el aceite de semilla de cáñamo también son factores que contribuyen al aumento del valor nutricional.

Planta Alcohol: El aceite de semilla de cáñamo contiene esteroides vegetales naturales, de los cuales el  $\beta$ -sitosterol es el más abundante, lo que tiene una reducción significativa en el colesterol sérico, los efectos antibacterianos y antiinflamatorios. La mayoría de los residentes de China consumen aceite de ensalada de alta precisión, que está básicamente libre de esteroides. Por esta razón, algunas empresas de procesamiento de aceite han usado los fitoesteroides como uno de los criterios de evaluación para la nutrición del aceite.

Tocoferol y clorofila: el mayor contenido de  $\alpha$ -tocoferol. Los tocoferoles y la clorofila tienen buenos efectos antioxidantes en los aceites y grasas. El aceite de semilla de cáñamo puede mejorar la actividad de SOD, GSH-Px y otras enzimas. Su capacidad para eliminar los radicales libres del DPPH excede a la del aceite de oliva. Es adecuado como un recurso dietético antioxidante y tiene efectos antioxidantes y antienvjecimiento.