

Białko konopne – kolejny warty uwagi produkt na półkach ze zdrową żywnością

Miłośnicy zdrowej żywności, weganie i wegetarianie mogą cieszyć się kolejnym ciekawym produktem dostępnym w Polsce. Chodzi o białko konopne, czyli sproszkowane białko uzyskane z jednej z najpopularniejszych na świecie roślin – konopi siewnej.

Już na samym wstępie warto zaznaczyć, że konopia siewna nie ma nic wspólnego z jej halucynogenną odmianą (czyli konopią indyjską). Od lat wykorzystuje się ją w przemyśle spożywczym, odzieżowym i farmaceutycznym.

To co wyróżnia tę roślinę spośród innych to jej wartościowy skład. Np. nasiona zawierają dużo witaminy E, minerałów oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Najcenniejsze jest jednak zawarte w nich białko. Przyjrzyjmy się mu bliżej...

Białko konopne zamiast sojowego

Dla wegan i wegetarian to bardzo dobra wiadomość – białko konopne można z powodzeniem stosować jako zamiennik białka sojowego.

- Przewagą białka konopnego nad sojowym jest jego lekkostrawność i hipoalergiczność. Wszystko dzięki obecności edystyny (prostej globuliny), która wchodzi w skład osocza naszej krwi i bierze udział w czynnościach odpornościowych ustroju – tłumaczy Michał Lasocki, właściciel firmy Intenson, która zajmuje się dystrybucją zdrowej żywności.

Warto podkreślić również, że do produkcji białka konopnego nie jest konieczna obróbka termiczna. Dodatkowym plusem jest fakt, iż do uprawy konopi nie używa się genetycznie modyfikowanych produktów. Tymczasem istnieje wciąż wiele upraw soi GMO (wciąż dla wielu kontrowersyjnych).

Białko konopne contra serwatka

Jeśli chodzi o zawartość składników odżywczych nie ma tu większej różnicy. Miarka (30g) proszku serwatkowego zawiera 103 kalorie, 17 gram białka i około 1 gram tłuszczu. Miarka proszku konopnego zaś 120 kcal, 15 gram białka, 3 gram tłuszczu.

Większa różnica tkwi tutaj w wartości biologicznej, nazywanej „BV”, czyli wartości określającej użyteczność danego produktu dla naszego organizmu. Koncentrat białka serwatkowego ma wartość BV = 104, białko konopne BV około 70.

Teoretycznie więc serwatka pod tym względem góruje. Należy pamiętać jednak, że serwatka, podobnie jak soja, jest produktem mleko-pochodnym, którego nie każdy żołądek toleruje i który może powodować alergie.

Białko konopne w konfrontacji z białkiem jaja

- Białko jajka to białko wzorcowe, zawierające wszystkie aminokwasy, w tym niezbędne, których organizm nie potrafi sam wyprodukować, i to w odpowiednich ilościach. Dlatego w 1965 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała je za wzór służący do mierzenia proporcji aminokwasów w produktach – czytamy w artykule opublikowanym w magazynie „Zdrowie”.

Należy jednak pamiętać, że jaja mają równocześnie właściwości zakwaszające nasz organizm. Dodatkowo, albuminy jaja w postaci suplementu, mogą zawierać pewne ilości utlenionego cholesterolu, niekorzystnego dla naszego zdrowia.

- Pod tym względem białko konopne góruje nad białkiem jaja. Jako produkt roślinny, posiada mniej leucyny. Kolejny plus białka konopnego to brak cholesterolu i nie zakwaszanie organizmu w takim stopniu jak jaja – opowiada Michał Lasocki, właściciel firmy Intenson.

Dodatkowo – białko konopne może być spożywane przez wegan, dla których białka jaj są nie do przyjęcia.

Nienasycone kwasy tłuszczowe

To, co najbardziej wyróżnia białko konopne na plus spośród wyżej wymienionych protein, to obecność kwasów tłuszczowych NNKT: omega-3 i omega-6. Występują one w białku konopnym w bardzo korzystnym stosunku 3:1 (idealny uważa się stosunek 4:1).

Nienasycone kwasy tłuszczowe to dla naszego organizmu absolutny niezbędnik – potrzebujemy ich, ale nie potrafimy sami ich syntetyzować.

- Zarówno omega-3, jak i omega-6 w istotny sposób wpływają na funkcjonowanie naszego organizmu. Bardzo ważne jest jednak, by w naszej diecie zachowane były odpowiednie proporcje tych związków. Prawidłowo, stosunek omega-6 do omega-3 powinien wynosić 4 do 1. Niestety, w naszej współczesnej diecie, bardzo bogatej np. w mięso, wynosi on 20-30 do 1 - mówi Dr Monika Duda, biolog z Zakładu Fizjologii Klinicznej, Centrum Kształcenia Podyplomowego w Warszawie.

Warto tutaj pamiętać, że niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są bardzo wrażliwe na działanie światła, ciepła i tlenu. Obróbka termiczna powoduje szkodliwe zmiany i zarówno tłuszcze jak też białka tracą to, co w sobie najcenniejsze. Najlepiej, aby wszelkie produkty konopne były więc spożywane na zimno i przechowywane w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku.