

Konopia kontra Soja

29 sierpnia 2012

0 wyższości konopi nad genetycznie manipulowaną soją.

Może zabrzmieć tendencyjnie gdy powiem, iż główna różnica jest taka, że konopia jest tym wszystkim czym soja nie jest. Ale to jest prawda. No dobra, dobra, soja ma większą zawartość białka, jednakże białko nasion konopi jest białkiem najłatwiej strawnym wśród wszystkich roślin na świecie. Również prawdą jest, że nasiona soi pęcznieją wrzucone do wody, co pozwala na produkcję tańszych produktów, ale to jedynie pokazuje ile dobroci zawarte jest w maleńkim ziarenku konopi. Ono nie potrzebuje pęcznieć. Zawartość niezbędnych kwasów tłuszczowych w soi jest niczym w porównaniu do ich zawartości w nasionach konopi. Głównym problemem z soją jest zawartość w niej oligosacharydów. Zapytacie: co to jest takiego? Są to krótko łańcuchowe cząsteczki cukrów, które wymieszane z białkami zawartymi w soi działają wiatropędnie. Czasami wręcz ekstremalnie. Czyli nasiona konopi działają stymulująco na układ odpornościowy, soja działa stymulująco na... pierdzenie.

Należy jeszcze pamiętać o tym, iż nasiona konopi w przeciwieństwie do nasiona soi nie zawierają czynników anty-żywnościowych (hamujących przyswajanie niektórych składników żywnościowych). Ponadto panowie wegetarianie planując poszerzenie rodziny powinni mieć na uwadze to, iż soja zawiera inhibitor hamujący ruchliwość plemników! Czyli jeśli chcecie mieć większą skuteczność, należy przerzucić się na nasiona konopne, bądź też... schaboszczaka.

Wiele produktów wytwarzanych obecnie z soi może z powodzeniem być produkowana z konopi. Nasiona konopi uczyniłyby je bardziej wartościowymi pod względem żywnościowym oraz dałoby to możliwość naszym rolnikom uprawiania ekologicznego źródła białka, zamiast sprowadzania genetycznie modyfikowanej soi.

Współczesne badania żywieniowe u drobiu potwierdziły, iż nasiona konopi są doskonałym źródłem pokarmu dla kur niosek. Zastąpienie soi nasionami konopi powodowało zmianę profilu zawartości kwasów omega w jajkach, na bardziej korzystny (Silversides i wsp., 2002). Jest to zbieżne z tysiącletnimi obserwacjami empirycznymi w Chinach i krajach azjatyckich. Inne badania dostarczyły dowodów na to, iż nasiona konopi mogą być doskonałym źródłem białka w żywieniu krów i owiec (Mustafa i wsp., 1999). Co więcej włókno zawarte w nasionach konopnych, stymulowało i poprawiało procesy trawienne u przeżuwaczy. Krowy żywione wytłoczkami konopnymi dawały średnio około 4 litrów więcej niż te żywione tradycyjnie na soi. Poza tym charakteryzowały się one lepszą zdrowotnością.

Uprawa konopi jest prosta, tania i z powodzeniem może być prowadzona w naszym klimacie (w przeciwieństwie do soi).

Autor: Shoovar44

Źródło: [Nowy Ekran](#)