

Hennepzaad; bouwstof voor je gelukshormoon



Hennepzaad is naar mijn mening een van de beste voedingmiddelen voor vrouwen 40+. Het helpt mee je gewrichten, hart-en bloedvaten en je geheugen in goede conditie te houden en bouwt mee aan je gelukshormoon serotonine. Hennepzaad is vooral een goede aanvulling als je vegetariër bent. Maar zelfs voor vleesetende sporters is het een prima bron van eiwitten. Hennepzaad is het beste alternatief voor soja. Lees hier waarom.

Hennep: een oeroude medicinale plant

Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het bevat tal van geneeskrachtige eigenschappen en werd door de eeuwen heen door heel veel culturen gebruikt. De hennep waar hennepzaden vanaf komen heeft in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking dus kan veilig worden gebruikt, ook door kinderen.

Eiwitten die lijken op onze lichaamseigen eiwitten

Hennepzaad bestaat voor 2/3 deel uit een zeer hoge kwaliteit eiwit dat heel veel lijkt op onze lichaamseigen eiwitten en daarom heel goed opneembaar is door ons lichaam. Dit betekent al dat je er energie van krijgt. Want alles wat min of meer lichaamsvreemd is (chemische E nummers bijvoorbeeld) kost je lichaam heel veel energie om om te zetten in iets dat bruikbaar voor je is. Energie die we liever voor iets anders gebruiken. Toch?

Eiwitten zijn de bouwstenen van je spieren

Na sojabonen is hennepzaad het rijkst aan eiwitten maar hennepzaad is veel beter verteerbaar. Eiwitten hebben we o.a. nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden. De kwaliteit dierlijke eiwitten is fors aan het afnemen door gebruik van hormonen, kunstmest, eenzijdige en slechte voeding van de dieren. Dus ook voor sporters die een eiwitrijk dieet willen hebben om hun spieren en uithoudingsvermogen willen opbouwen is hennepzaad een prima aanvulling.

Daarbij bevat het ook nog eens alle 8 essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Deze aminozuren zijn nodig als basis voor andere stoffen die een belangrijke rol hebben in je stofwisseling waaronder het gelukshormoon serotonine. Last van af en toe een depressieve bui? Dan al huppelend een handje hennepzaad nemen en ik wed dat je er vrolijk van wordt! Probeer het maar eens! Vooral niet vergeten om erbij te huppelen!

Hennepzaad: de gezonde onverzadigde vetzuren

Hennepzaad bevat omega 3, omega 6 en omega 9 vetzuren in precies de goede verhouding voor opname van het lichaam. Daarnaast bevat het een ander vetzuur, gammalinoleenzuur (GLA), dat zeldzaam is maar bijvoorbeeld wel voorkomt in moedermelk. Dit gammalinoleenzuur staat bekend om de hormoonregulerende werking. Dat kunnen wij vrouwen 40+ goed gebruiken. Ook werkt het ontstekingsremmend. Onverzadigde vetzuren houden gewrichten, hart- en bloedvaten, je huid en je geheugen in een goede conditie. En omega 3 wordt ook wel het voedsel voor ons brein genoemd.

Een rijkdom aan vitamines en mineralen

Net als andere [superfoods](#) is hennepzaad rijk aan allerlei mineralen zoals fosfor, calcium, kalium, magnesium, zink, ijzer, koper, jodium, vitamine E, C en de B vitamines B1, B2, B3 en B6. De B-vitamines zijn erg belangrijk als het gaat om je energiehuishouding. Zou je je vitaler willen voelen? Voeg dan vooral B-vitamines (in de juiste verhouding) toe aan je menu. Dit kan o.a. door middel van hennepzaad. Vitamine E is ook belangrijk voor een goede hersenfunctie.

En ook nog veel anti-oxidanten en enzymen

Naast alle gezonde vetzuren, vitamines en mineralen bevat hennepzaad ook een flinke hoeveelheid anti-oxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine is belangrijk voor een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa, bèta en gamma globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel. En wie wil dat nou niet?

Hoe gebruik je hennepzaad?

Gebruik de gepelde hennepzaadjes (zie het plaatje). Deze hebben een vrij neutrale smaak. Ik gebruik bijna dagelijks 1 tot 2 eetlepels, afhankelijk van hoe ik het gebruik. Wat kun je er allemaal mee? Hieronder een lijstje met wat ik er allemaal mee doe:

- Je kunt ze even zacht roosteren en over de salade strooien.
- Je kunt ze toevoegen aan soepen of smoothies.
- Je kunt het als basis gebruiken voor humus in plaats van of toegevoegd aan kikkererwten.
- Je kunt er gefilterd water aan toevoegen en in de blender een hennepzaad-[melk](#) van maken.
- Je kunt het toevoegen aan gekochte amandel- of havermelk waardoor deze rijker worden aan voedingsstoffen. Vooral amandelmelk is heel veel water, kijk maar eens goed op het pak. Alles even in de blender doen dan.
- Het is een prima basis voor een zelfgemaakte muesli (met granen zonder [gluten](#) uiteraard).