

Proteini konoplje u prahu za zdravlje i mršavljenje



Svi mi trebamo određenu količinu **proteina** kako bi ostali zdravi. Proteini su bitni za **rast i oporavak** našeg tijela, a služe i kao vrijedan izvor prirodnog goriva koje pokreće organizam. Zbog načina na koji se hrane, **vegani i vegetarijanci** često imaju problema s nadoknadom proteina. Međutim, upravo za njih postoje proteinski dodaci.

Prah konoplje odnosno proteini konoplje u prahu odličan su izbor neovisno o načinu prehrane budući da sadrže **50% čistog proteina**. Budući da proteini konoplje ne sadrže gluten pogodni su i za osobe koje su **intolerantne na gluten**.

Proteini konoplje u prahu, osim što **obiluju proteinima**, imaju i brojne druge **zdravstvene prednosti**. Pogodni su za sve koji žele uživati u zdravoj i uravnoteženoj prehrani.

Prednosti proteina konoplje u odnosu na ostale proteine

Premda je riječ o proteinu biljnog porijekla **gubitak mišićne mase** nije zabilježen. Kod **practiciranja treninga** pod opterećenjem, protein konoplje pokazao se korisnim kada je riječ o **bio iskoristivosti** i apsorpciji tvari. Osim toga, **protein konoplje** sadrži sve enzime koji su potrebni za održavanje optimalne **probave**.

Za razliku od **mliječnog** ili **proteina sirutke**, konopljin protein ne izaziva [nadutost](#). Još jedna velika prednost kod proteina konoplje je to što za razliku od drugih proteina nakon **konzumacije** ne ostavlja negativan okus u ustima.

Velika, a možda i najveća prednost proteina konoplje je to što on **ne sadrži nikakve dodatke**. Riječ je o čistom prahu, bez zaslađivača i umjetnih aroma te bilo kojeg drugog sastojka koji nije dio konoplje.

Što su proteini konoplje u prahu?

Proteini konoplje u prahu se dobivaju iz **biljke konoplje**, koja je jedna od najstarijih biljaka na zemlji. Smatra se da je nastala u **središnjoj Aziji**, te je bila korištena od strane raznih kultura kao što su Indijanci, Sumerani, Perzijanci, Egipćani i ljudi iz plemena Srednje Amerike, još od kamenog doba.

Prah konoplje ne sadrži gluten, te je idealan izbor za one koji su na bez **glutenskoj dijeti**. Izvrsna je vijest da do sada nikada i nigdje nije prijavljena alergijska reakcija na **sjemenke** ili **protein konoplje**. Proteini konoplje sadrže 20 aminokiselina uključujući i 10 esencijalnih aminokiselina koje naše tijelo ne može proizvesti.

Ekološki prah konoplje je jedan od **najbogatijih izvora** lako probavljivih **bjelančevina**, sa sličnim prehrambenim profilom kao kod mlijeka, mesa i jaja. Također je bogat **vitaminima** (osobito **vitamin E**), mineralima (magnezij, kalij, kalcij, željezo, mangan, cink, litij...), vlaknima, **omega 3 masnim kiselinama**, klorofilom, alfa, beta i gama globulinom i svakom bitnom amino kiselinom.

Uzimanje konoplje u prahu u redovnoj primjeni, može vam pomoći u **postizanju svih** ili **nekih** od sljedećih zdravstvenih prednosti.

Protein konoplje nuspojave - do sada nisu zabilježene nikakve nuspojave. Međutim, određeni dio korisnika se žalio na **okus** proteina konoplje.

Protein konoplje (prah konoplje) povećava razinu energije

Konoplja u prahu ima savršen omjer **esencijalnih masnih kiselina**, koji je savršen za ljudsko tijelo. Masne kiseline pomažu proizvoditi dvostruko više **energije** i pomažu kontrolirati naše metaboličke reakcije.

Ako tijelo pati od **niske razine šećera** i povećane metaboličke potražnje zbog tjelesnog vježbanja, **oksidacija** tih masnih kiselina mora biti povećana kako bi se zadovoljile dodatne potrebe.



Protein konoplje pomaže kod mršavljenja

Konoplja u prahu je bogata **vlaknima**, a prema brojnim istraživanjima, mnogo ljudi ne unosi dovoljno vlakana. U prosjeku, većina ljudi dobije samo oko **14 grama** vlakana dnevno, dok je cilj unijeti najmanje **18 grama**.

Vlakna ne samo da su zdrava za probavni sustav, ona također daju **osjećaj sitosti** kroz duže vrijeme, što smanjuje naš **apetit**. Vjeruje se kako adekvatan unos vlakana također može spriječiti **kronične bolesti** kao što su bolesti srca, [dijabetes](#) i neke vrste

raka.

Protein konoplje pomaže kod razvoja i oporavka mišića

Zahvaljujući iznimno visokim količinama **edestina** (lako probavljiva biljna bjelančevina), konoplja aktivno radi na **zdravom razvoju mišića**. Ona također pomaže u oporavku mišića što je razlog zašto su **energetska pića** u teretani većinom bazirana na konopljinom prahu.

Sportašima se dnevno preporučuje konzumacija **1,9 grama** po kilogramu težine dnevno. Protein konoplje je najbolje koristiti **tri puta dnevno** prije svih glavnih obroka. Takav način primjene će vam pomoći u **postizanju boljih rezultata**.

Protein konoplje recepti? Protein konoplje se najbolje miješa s **vodom**, voćnim sokovima, a može se dodati i kao sastojak za **smoothie**.

Protein konoplje smanjuje krvni tlak i razinu kolesterola

Konoplja u prahu sadrži velike količine **magnezija** koji je izuzetno učinkovit u **snižavanju krvnog tlaka**. Također sadrži gama-linolensku kiselinu, koja smanjuje sklonost **grušanja trombocita** u krvnim žilama, te može znatno smanjiti rizik od srčanog i [moždanog udara](#).

Istraživanja pokazuju kako gama-linolenska kiselina može pomoći u smanjenju [lošeg kolesterola](#), a da istovremeno povećaju razinu dobrog kolesterola.

Protein konoplje poboljšava imunitet

Konoplja u prahu ima iznimno **visoke koncentracije** alfa, beta i gama globulina, što potiče naš **imunološki sustav** te pomaže u održavanju snage i zdravlja našeg tijela.



Kako koristiti proteine konoplje?

Konoplja u prahu ima pomalo **kremast** te **orašast okus**, a lako se miješa u šejkove, smoothie i sokove. Također se može dodati u razne **pudinge** i **slastice**.

Protein konoplje može se nabaviti u svim bolje opremljenim trgovinama **zdrave prehrane** ili **putem interneta**. Kako ne biste lutali donosimo vam nekoliko odličnih ponuda:

- Proteinski prah konoplje - Nutrigold - 1000 grama - 139,00 kuna.
- Protein konoplje bio bio - Planet bio - 400 grama - 137,00 kuna.
- Kalić OPG konopljin proteinski prah - 400 grama - 90,00 kuna.

Protein konoplje cijena - cijena u ovom slučaju može opravdati kvalitetu. Bilo bi idealno kada biste se raspitali koristi li netko protein od konoplje te kakvo je njegovo iskustvo. Protein konoplje, kao što možete vidjeti nije jeftin, a pakiranja su relativno mala.

Protein konoplje iskustva

Prah konoplje iskustva s foruma: "Ja sam ga koristila uvijek i samo prije spavanja s jogurtom najčešće, nisam imala nikakvih problema ili bar za njih nisam znala kad sam spavala :) Uglavnom, jedino mi je okus užasan, ali pred spavanje posluži."

Prah konoplje iskustva s foruma: "Pijem ga odnedavno... istina, okus odvratn ako ga pijesak s vodom...ali preporuka je da se pije s nekim biljnim mlijeko ili sokom..ja ga dodajem u sojino mlijeko koje je slatko, ili u ono Dukatovo lagano jutro koje isto ima slatkast okus i meni onda sasvim odgovara...i pijem ga poslije treninga, a to je oko 20 h uglavnom.. a hoće li djelovati, to ćemo vidjeti."

Ako tražite prirodnu alternativu koja je znanstveno testirana i dokazana, ovo je prilika za novi fitness početak.