

# Les graines de chanvre : un aliment pour une vie saine

Les atouts des graines de chanvre (chènevis) qui contribuent à une alimentation saine sont difficiles à battre. Le chanvre alimentaire nourrit le corps avec tous les acides gras essentiels insaturés qui jouent un rôle vital dans le maintien de cellules robustes, dans la synthèse d'hormones importantes et dans la stabilisation des lipides dans le sang.

La qualité nutritive des protéines de graines de chanvre est comparable à celle des œufs ou de la viande, avec comme avantage d'être sans cholestérol et sans acides gras transformés. Les sels minéraux et les oligo-éléments présents dans les graines de chanvre apportent au corps des éléments vitaux qui, avec les vitamines, garantissent le bon fonctionnement du métabolisme des cellules.

Les graines de chanvre sont composées pour environ un tiers d'hydrates de carbone qui apportent au corps suffisamment d'énergie et de fibres, ce qui contribue à une bonne digestion. Presque tous les éléments nutritifs des graines de chanvre sont immédiatement utilisés par le métabolisme quotidien du corps, et ainsi ils ne se transforment pas en graisse.

Les graines de chanvre constituent une alimentation saine. En fortifiant le système immunitaire, elles combattent les maladies infectieuses et renforcent les défenses du corps contre la formation de cellules cancéreuses. L'acide gamma-linolénique régule les lipides dans le sang et aide ainsi à prévenir l'artériosclérose, les crises cardiaques et les attaques.

La redécouverte d'une alimentation saine et améliorée grâce aux graines de chanvre est la meilleure réponse pour traiter les maladies causées par la civilisation moderne.

Les graines de chanvre (entières ou décortiquées) apportent :- tous les acides aminés nécessaires au métabolisme humain (acides aminés essentiels et non-essentiels)- une huile nutritive qui contient de 70 à 90 % d'acides gras insaturés dans une composition idéale pour l'alimentation humaine- l'acide gamma-linolénique pour le bon équilibre du taux des lipides dans le sang- de nombreux minéraux, comme du calcium, du potassium, des phosphates, du fer, etc. - des fibres naturelles qui aident à la digestion - et de nombreuses vitamines, comme les vitamines B1, B2, B6, la vitamine E.

Les graines de chanvre améliorent ainsi le métabolisme de toutes les cellules et renforcent les défenses du corps en aidant le système immunitaire. Les graines de chanvre sont par conséquent un complément important dans l'alimentation quotidienne pour la vitalité et le bien-être.

Les atouts des graines de chanvre qui contribuent à une alimentation saine sont difficiles à battre. Le chanvre alimentaire nourrit le corps avec tous les acides gras essentiels insaturés qui jouent un rôle vital dans le maintien de cellules robustes, dans la synthèse d'hormones importantes et dans la stabilisation des lipides dans le sang.

## INFORMATIONS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

	Graine décortiquée	Graine entière	Tourteau	Graine germée
Calories	567	503	452	192
Protéines, g.	30,6	22,5	26,0	10,4
Total matière grasse, g.	47,2	30,0	20,0	4,4
Graisse saturée, g.	5,2	3,3	2,2	n/d
Graisse mono-insaturée, g.	5,8	3,7	2,5	n/d
Graisse poly-insaturée, g.	36,2	23	15,3	n/d
Glucides, g.	10,9	35,8	41,0	27,8
Résidus, g.	6,6	5,9	5,5	2,7
Humidité, g.	4,7	5,7	7,0	54,7
Acide Linoléique (LA), g.	27,6	17,5	11,7	n/d
Acide Linoléique (LNA), g.	9,2	5,5	3,7	n/d
Acide Gamma-Linolénique (GLA), g.	0,8	0,5	0,3	n/d
Total acides gras essentiels, g	36,2	23,0	15,4	n/d
Acide Palmitique 16:0, g.	3,4	2,2	1,5	n/d
Acide Arachidique 20:0, g.	0,5	0,2	0,1	n/d
Acide Oléique 18:1, g.	5,8	3,7	2,5	n/d
Acide Stéarique 18:0, g.	1,5	0,9	0,6	n/d
Cholestérol, mg.	0,0	0,0	0,0	0,0
Total Fibres, g.	6,0	35,1	36,5	20,1
Sucres, g.	2,0	n/d	5,0	n/d
Vitamine A (B-Carotène), IU	231	3,7	n/d	50,0
Thiamine (Vitamine B1), mg.	1,4	0,9	n/d	0,2
Riboflavine (Vitamine B2), mg.	0,3	1,1	n/d	0,2
Vitamine B6, mg.	0,1	0,3	n/d	0,2
Niacine (Vitamine B3), mg.	n/d	2,5	n/d	n/d
Vitamine C, mg.	1,0	1,4	n/d	2,0
Vitamine D, IU	0,0	10,0	n/d	1492,2
Vitamine E (dl-A-tocophérol), IU	9,0	3,0	n/d	4,0
Sodium, mg.	9,0	0,0	0,0	8,9
Calcium, mg.	78,6	1,7	n/d	176,5
Fer, mg.	9,35	0,2	n/d	4,8

*n/d= non disponible*

Prof. Dr Roland R. Theimer *Traduction P. Lagouge* © La Maison du Chanvre sarl 2001