

## ТЕХНОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАСІННЯ БЕЗАЛКАЛОЇДНИХ КОНОПЕЛЬ

Сова Н.А.,

Луценко М.В., канд. техн. наук, доц.

Дніпропетровський державний аграрно-економічний університет

Коноплі (лат. Cannabis) – рід однолітніх лубоволокнистих дводомних рослин родини коноплевих порядку розоцвітих (рис. 1). За давнішими класифікаціями коноплі відносили до шовковицевих (тутових) і кропивних. Жіночі рослини називаються матіркою, а чоловічі – плоскінь. На сьогодні виведено сорти однодомних конопель. Також є коноплі з двостатевими квітками. Ботанічна родина коноплевих поділяється на два види: коноплі посівні й коноплі індійські (гашишні).

Плоди (рис. 2) – двостулкові горішки яйцеподібної або дещо витягнутої форми, які зберігаються після цвітіння, гладкі або ребристі, сіро-зеленого, рідше бурого забарвлення. Діаметр плода 2–5 мм. Маса 1000 насінин від 9 до 22 г.



Рис. 1. Коноплі



Рис. 2. Насіння конопель

У насінні конопель міститься 30–35% жирної олії, що складається головним чином із гліцеридів ненасичених жирних кислот (лінолевої, ліноленової та масляної). Знайдено також білки (18–23%), амінокислоти (гліколь, аланін, валін, лейцин, ізолейцин, фенілаланін, треонін, тирозин, аспаргінову кислоту, тригонелін, оксипролін та ін.), 20% крохмалю, 15% клітковини, 4–5% золи, спирт квебрахт, фенольні сполуки (канабінол та канабідіол) і сліди алкалоїдів. Харчову цінність насіння конопель наведено в таблиці.

**Харчова цінність насіння конопель у 100 г продукту**

Калорійність	553 ккал
Білки	31,56 г
Жири	48,75
Вуглеводи	23,45

На відміну від висушених суцвіть і листя, конопляне насіння не чинить жодного впливу на свідомість і організм людини вцілому. Навпаки, доведено, що цей продукт оздоровлює, оскільки до його складу входять більше 18 незамінних амінокислот, а також жирні кислоти.

Добова норма вживання конопляного насіння становить 1–2 столові ложки на добу. У коноплях містяться ефірні олії та повноцінні білки, які знаходяться в ідеальному співвідношенні для вживання в їжу людиною. Слід відзначити, що цей продукт можна споживати в сирому вигляді без жодної шкоди для організму на відміну від соєвих бобів.

Насіння конопель – аналог насіння льону, але в ньому Омега-3 і Омега-6 більше, ніж у будь-яких інших горіхах і насінні. Конопляне насіння містить більше 10 амінокислот, вітамін Е, клітковину, кальцій, залізо, магній і цинк. Воно є незамінним засобом для профілактики анемії, зміцнення імунної системи і підтримки загального тонуусу організму.

Насіння конопель не містить глютен, саме тому цей продукт можуть вживати люди з целиакією (захворювання алергічного характеру, при якому кишечник не може засвоїти продукти, які містять глютен), яким протипоказані овес, пшениця, жито та ячмінь. Це насіння безпечне, оскільки воно не модифікується, а для його вирощування не використовуються шкідливі хімікати. Усе тому, що ця рослина має величезну силу, яка дозволяє їй самостійно боротися з різними шкідниками і хворобами. Насіння конопель містить усі необхідні нашому організму вітаміни, корисні жирні кислоти і мікроелементи. Цей продукт можна сміливо вживати людям, які з якихось причин не їдять горіхів та риби.

Очевидно, що унікальний склад насіння конопель повністю відповідає званню – суперфуд. Суперфуд (суперїжа) – це їжа рослинного походження, яка характеризується багатим складом і підвищеним вмістом корисних речовин та елементів для організму людини. Тому перспективним є дослідження з виробництва функціональних продуктів із насіння конопель.