

Hamputietoa - Terveellisyys

ÖLJY

Hamppuöljy sisältää 75 % ihmisille välttämättömiä rasvahappoja sekä biologisesti arvokkaita *gammalinoleenihappoa (GLA)* ja *stearidonihappoa (SDA)*.

Yhdessä nämä rasvahapot auttavat pitämään veren kolesteroliarvot matalampina ja ylläpitävät hyvää terveyttä.

Rasvahapot ovat optimaalisessa suhteessa omega3:omega6 on noin 1:2-1:3.

Hamppuöljyssä on korkea E-vitamiinipitoisuus (tärkeä antioksidantti)

Gammalinoleenihappo saattaa auttaa tulehduksissa ja ihosairauksissa.

Stearidonihappo on elimistölle helppokäyttöistä omega 3:a.

PROTEIINI

Hamppusiementen proteiini (25 % siemenestä) sisältää kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja.

Proteiini koostuu 65 % edestiiniä ja 35 % albumiinia, jotka molemmat ovat korkealaatuisia ja hyvin imeytyviä.

Sekä edestiini, että albumiini ovat hypoallergisia eli ne aiheuttavat hyvin vähän allergisia reaktioita. Monet ihmiset sen sijaan ovat allergisia tyypillisille proteiiniinlähteille kuten maitoproteiinit (kaseiini, hera) tai soija.

Proteiini ei sisällä soijalle tyypillisiä imeytymistä haittaavia trypsiini-inhibiittoreita.

Hamppusiemen on maailman paras lähde globuliinien rakennusaineille. Tämä tukee voimakkaasti

immunijärjestelmämme toimintaa, joka tarvitsee alpha-, beeta- ja gamma-globuliineja puolustautumiseen.

Sisältää runsaasti arginiini-aminohappoa, mikä edesauttaa NO (nitric oxide) muodostusta ja sitä kautta hyvää veren virtaamista.

VITAMIINIT YMS.

Hamppusiemen sisältää runsaasti vitamiineja, mineraaleja, antioksidantteja ja fytosteroleita. Hamppusiemen on yksi harvoista siemenistä joka sisältää klorofylliä eli lehtivihreää.

KUIDUT JA HIILIHYDRAATIT

Hamppusiementen sisältämä hiilihydraatti on kuitua. Liukenematonta 24 g ja liukenevaa 6 g.

Kuidut auttavat tasapainottamaan vatsan toimintaa.

Impolan kasvitila/ Kaarlo Impola

Kämmäkäntie 754

32730 Sastamala

www.kaarloimpola.fi

www.facebook.com/Impolan

posti@kaarloimpola.fi

p. 040-7250065

IMPOLAN



KASVITILA

SUPERIA SUOMESTA!

Kotimaiset hamppu-elintarvikkeet

TUOTE-ESITE

Hampunsiemenet 450 g ja 850 g



Kokonaisissa hampunsiemenissä on kaikki hampun hyvät ravintoaineet.
Runsaasti hyviä rasvoja, proteiinia ja kuitua.
Käytä esim. smoothieissa ja puuroissa

Hamppuruuhe 400 g



Hamppuruuhe on erinomainen proteiini- ja kuitulisä. Sis. proteiinia n. 31% ja kuitua n. 40%.
Rouhe syntyy öljynpuristuksen sivutuotteena, mutta rouheeseen jää öljyä vielä n. 10-13 %.
Käytä esim. jogurteissa ja leivonnassa.

Hamppuöljy (hampunsiemenöljy) 250 ml



Hamppuöljy saadaan siemenistä mekaanisesti kylmäpuristamalla. Öljy sisältää erittäin monipuolisesti pehmeitä rasvahappoja ja E-vitamiinia sekä karoteeneja (vihreä väri). Kts. esitteen takasivun info.
Käytä salaattinkastikkeissa tai nauti ravintolisänä.
Öljy ei kestä paistamista, mutta voidaan lisätä kuumiin ruokiin kypsennyksen loppuvaiheessa.

Kuorittu hampunsiemen 400 g



Kuorituista hampunsiemenistä uloin kuori on poistettu. Jäljelle jää pehmeä ja pähkinäinen ydin. Ydin sisältää runsaasti proteiinia ja öljyä.
Kuorittua siementä voi lisätä monipuolisesti eri ruokiin kuten puuroihin, salaatteihin, kastikkeisiin ja jogurteihin. Näistä on helppo valmistaa myös hamppumaitoa tai hefua eli hampputofua.

Erittäin ravintorikas, maukas ja helppokäyttöinen tuote.

Hamppu-kaura-mustikka mysli 400 g



Mysli sisältää kuorittua hampunsiementä 15 %, kaurahiutaletta (luomu) 63,5 % ja mustikkaa 5 %. Makeutuksena hunaja ja täysruokosokeri (luomu). Lisäksi vettä ja rypsiöljyä. Kaikki tuotteet paitsi ruokosokeri kotimaiset.
Tuote on runsaskuituinen ja sisältää beetaglukaania.
Nauti esim. jogurtin tai maidon kanssa.

Hamppusuklaat: maito ja tumma



Hamppusuklaata on saatavilla perinteisenä maitosuklaana ja terveellisenä tummana suklaana. Maitosuklaassa on mukana 20 % kokonaisia hampunsiemeniä ja tummassa suklaassa on 20 % hamppuruuhetta. Tumma suklaan kaakaopitoisuus on vähintään 70 %.

Huippulaadukkaat ja herkulliset suklaat valmistaa Suojärven Suklaatila Ylöjärvellä.

Tulossa uutuuksia:

- **Oma hamppuöljyyn pohjautuva kosmetiikkasarja**
- **Hamppu-kaura valmis puuroseos**
- **Hamppuproteiini**
- **Ja paljon muuta – seuraa internetsivujamme: www.kaarloimpola.fi**