



Resulta que hoy en día las semillas de cannabis y, por extensión, de marihuana, no se utilizan solamente para su cultivo. Se han sumado a el extensivo menú de semillas que consumimos día a día no solo por su valor nutricional sino por sus beneficios medicinales para nuestra salud. [Puedes leer un poco más haciendo clic aquí.](#)

Las semillas han sido parte de nuestra dieta por miles de años. Monjes budistas en Japón adoptaban una dieta exclusivamente de semillas durante años para ayudarlos a meditar. Suena

increíble, pero hace más de mil años había gente que comía solo semillas, y vivían una vida sana. Las semillas de cannabis también han sido parte de nuestra dieta por mucho tiempo, aunque solo hasta hace unos años es que se han vuelto populares y que muchos de sus beneficios han salido a la luz. Gran parte de esto se lo debemos a la ciencia, que ha corroborado muchos de los beneficios sospechados y descubierto muchos más.

Así que veamos qué tipos de beneficios nos aporta consumir semillas de marihuana:

#1: Vitaminas y minerales

Las semillas de cannabis están llenas tanto de vitaminas como de minerales. Es más, una ración de 45 gramos de semilla de cannabis aporta casi la mitad del requerimiento diario de magnesio y 15% del requerimiento diario de hierro que necesitamos, dos minerales que son muy importantes para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Aquí una lista de otros minerales que son encontrados en las semillas de cannabis:

- Zinc
- Fósforo
- Fosfato
- Potasio
- Calcio

Y cuando se trata de vitaminas tampoco se quedana atrás. Tienen una cantidad [importante de vitaminas A y E](#), aunque también puedes encontrar las siguientes vitaminas:

- Riboflavina
- Tiamina
- Vitamina b6 y vitamina b12
- Vitamina C
- Vitamina D

Así que si estás buscando un multivitamínico que sepa bien y te lo puedas comer como si de pipas se tratara, ¡Come semillas de cannabis!

#2: Proteínas

La mejor cualidad de las semillas de cannabis es, sin duda alguna, la cantidad -y calidad- de las proteínas de éstas. Casi un tercio (25%) de las calorías provenientes de las semillas de cannabis vienen de las proteínas. Esto significa que, por cada 35 gramos de semillas, estamos consumiendo 10 gramos de proteína. Nada mal.

Pero lo más importante es el tipo de proteína. La proteína que encontramos en las semillas de cannabis posee los nueve aminoácidos esenciales, es decir, es una proteína “completa”. Y son pocas las fuentes de proteína del mundo vegetal que puedan ser llamadas “completas”. Las semillas de chía son proteína completa, por ejemplo, pero imposibles de consumir en altas cantidades a menos que te las tomes en cápsula. La quinoa es la única proteína vegetal completa que puede rivalizar con las semillas de cannabis.

#3: Fibra

La fibra es un nutriente que los doctores siempre nos recomiendan comer más, y más. ¿Por qué? Aunque la fibra no nos aporta ningún tipo de vitamina o mineral, es vital para mantener una buena salud en nuestro estómago, al igual que prevenir condiciones como hemorroides y estreñimiento.

Existen dos tipos de fibra. La primera, la fibra soluble, nos ayuda a digerir bien la comida y a evacuar con mucho más facilidad. Es el tipo de fibra más fácil de adquirir a través de la comida.

El segundo tipo de fibra se digiere muy lentamente, lo que ayuda a aportarnos energía más lentamente. También funciona para prevenir diabetes y otros tipo de enfermedades cardiovasculares.

Y estos son solo algunos de los muchos beneficios por los que te sugerimos incorporar semillas de cannabis a tu dieta. Puedes conseguirlas online, en tiendas como la de sensoryseeds.es de donde tienen una variada selección de estas semillas.