

МИКРОЗЕЛЕНЬ КАК ТРЕНД В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Микрозелень – это не только мода, но и очень полезный продукт! В нежных молодых проростках содержится больше витаминов и важных для нашего организма элементов, чем в самих овощах. За первые 10 дней своей жизни молодая зелень не успевает накопить в себе вредных веществ из атмосферы и живет в экологически чистых условиях, поэтому несет в себе максимум пользы.

Учеными было доказано, что в микрозелени содержится в 100 раз больше ферментов, чем в сырых овощах, так как она находится в активной стадии роста. Бета-каротин, который содержится в ростках, блокирует УФ-излучение, защищая нашу кожу, волосы и ногти от негативного воздействия среды.

В пророщенной зелени очень много растительного белка, витаминов (С, В, К, Е), каротиноидов, минералов и других полезных элементов (калия, кальция, фосфора, магния, железа, йода, серы), а также эфирных масел. Каждый из этих компонентов оказывает положительное влияние на наш организм.

Нас заинтересовало то, какими полезными веществами обладает такой продукт как микрозелень. И выгоднее ли выращивать самому её, а не покупать в магазинах нашего региона. Мы решили вырастить её сами и проверить так ли это. В начале мы вырастили микрозелень Свеклу: свекольные ростки хорошо добавлять к салатам и вторым блюдам. Они обладают тонизирующим эффектом благодаря высокому содержанию микроэлементов и комплекса витаминов. Далее – микрозелень Рукола. Ростки руколы - природный источник йода и витамина С, интенсивно влияют на обмен веществ в организме, способствует выведению холестерина и повышению уровня гемоглобина; микрозелень Дайкон: молодые листочки дайкона богаты витаминами А, В1, В2, С, РР и минеральными веществами. Их употребление усиливает защитные силы организма и стимулирует выделение желудочного сока, улучшая пищеварение; кресс-салат -микрозелень со специфическим запахом и острым горчичным привкусом. Хорошее дополнение к гарниру, соусу и салату. Кресс-салат богат на каротин, витамины группы В, железо и магний. Микрогрин кресс-салата улучшает работу желудочно-кишечного тракта, помогает наладить сон, и нормализует давление.

После того как зелень проросла, и я ее применила в блюда, я поняла, что выращивание микрозелени не сложное дело, а популярность только набирает обороты. Выращивание микрозелени только начинает развиваться, и большой популярностью продукция не пользуется у конечного потребителя. К тому же её не сложно выращивать дома, на подоконнике, не затрачивая при этом больших денег.

Проанализировав свою работу, мы пришли к выводам: микрозелень содержит большое количество витаминов, улучшает здоровье при наличии различных заболеваний, популярна среди вегетарианцев и приверженцев ЗОЖ, быстрый рост – от 5 до 14 суток, низкая конкуренция, выращивать можно круглый год, занимает малое количество пространства из-за своих размеров, на ранней стадии на микрозелень не нападают вредители и болезни, которые поражают взрослое растение, уход простой, не требует много времени и использование препаратов, удобрений, вырастить можно из старых семян.

У выращивания микрозелени есть такое неосоздаемое преимущество, как полезность. Сейчас многие строят свой бизнес на перепродаже товаров, ничего не создавая – и это считается нормой. Но если вы хотите жить более осознанно, принося пользу людям и планете – микрозелень является для этого идеальным продуктом.

ЛИТЕРАТУРА

1. https://greenportal.pro/healthy_food/mikrozelen-chto-eto-i-chem-ona-polezna/
2. <https://www.botanichka.ru/article/mikrozelen-chto-eto-takoe-i-s-chem-eyo-edyat/>