

МІКРОГрін — МАКСікористь

| Назва | Хімічний склад | Корисні властивості |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Базилік зелений | Вітаміни К, В ₉ , С, А, β-каротин, фітонциди та ефірні олії | <ul style="list-style-type: none"> • Має антисептичну і протизапальну дію • Зміцнює стінки судин • Стимулює травлення • Активізує обмін речовин • Сприяє схудненню |
| Броколі | Вітаміни С, А, К, В ₉ , сульфорофан | <ul style="list-style-type: none"> • Має протизапальну дію • Зміцнює імунітет • Зменшує дратівливість і втому • Швидко виводить токсини |
| Буряк | Вітаміни В ₆ , С, РР, Е, мікроелементи — залізо, кобальт, молібден, мідь, хром, марганець | <ul style="list-style-type: none"> • Поліпшує настрій • Тонізує організм • Зміцнює імунітет |
| Гарбуз | Вітаміни А, В ₅ , С, β-каротин, мікроелементи — мідь, кобальт, цинк | <ul style="list-style-type: none"> • Запобігає захворюванням сечостатевої системи • Стимулює роботу мозку |
| Гірчиця | Вітаміни Е й РР, макроелементи — магній, хлор, фосфор | <ul style="list-style-type: none"> • Запобігає старінню стінок кровоносних судин • Поліпшує кровообіг • Стимулює апетит |
| Гречка | Макро- та мікроелементи — магній, фосфор, кобальт, бор, йод | <ul style="list-style-type: none"> • Підвищує рівень гемоглобіну в крові • Зменшує проникність і ламкість капілярів • Зміцнює імунітет |
| Капуста червонокочанна | Вітамін С, β-каротин, ферменти, фітонциди | <ul style="list-style-type: none"> • Зміцнює імунітет • Тонізує організм • Стимулює травлення • Запобігає «млявому» кишківнику |
| Крес-салат | Вітаміни А, С, К, В, β-каротин, макро- та мікроелементи — калій, марганець, мідь, селен | <ul style="list-style-type: none"> • Стимулює травлення • Поліпшує сон • Знижує артеріальний тиск |
| Кунжут | Вітаміни РР, В ₁ і В ₂ , макро- та мікроелементи — калій, кальцій, фосфор, залізо, а також високоякісні білки, жирні кислоти | <ul style="list-style-type: none"> • Поліпшує зір • Зміцнює кістки, нігті та зубну емаль • Виводить токсини та холестерин |
| Пшениця | Вітаміни Е, Н, РР, групи В, макро- та мікроелементи — калій, магній, фосфор, марганець, кремній, цинк, селен, мідь | <ul style="list-style-type: none"> • Нормалізує роботу нервової системи • Стимулює роботу мозку • Уповільнює старіння клітин • Зміцнює волосся і нігті |

| Назва | Хімічний склад | Корисні властивості |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Редиска | Вітаміни С, В ₁ , В ₂ , макро- та мікроелементи — калій, кобальт, хром, мідь, а також ефірні олії | <ul style="list-style-type: none"> • Стимулює травлення • Має жовчогінну дію • Виводить зайву воду |
| Редька «Дайкон» | Вітаміни А, В ₁ , В ₂ , С, РР | <ul style="list-style-type: none"> • Зміцнює імунітет • Поліпшує травлення • Стимулює виділення шлункового соку |
| Рукола | Вітамін А, С, В ₉ , К, β-каротин, макро- та мікроелементи — калій, магній, залізо, марганець, йод | <ul style="list-style-type: none"> • Активізує обмін речовин • Виводить холестерин • Підвищує рівень гемоглобіну в крові |
| Соняшник | Вітамін Н, В ₁ , В ₉ , Е, β-каротин, макро- та мікроелементи — магній, кальцій, фосфор, марганець, селен, цинк, а також високоякісні білки, лецитин | <ul style="list-style-type: none"> • Нормалізує кислотно-лужний баланс • Зміцнює нервову систему • Поліпшує зір • Запобігає старінню шкіри |
| Сочевиця | Вітаміни РР, В ₁ , В ₅ , В ₉ , мікроелементи — кремній, залізо, кобальт, марганець, мідь, молібден, селен, хром, цинк | <ul style="list-style-type: none"> • Сприяє кровотворенню • Виводить холестерин • Зміцнює імунітет |
| Соя | Вітаміни Н, Е, РР, групи В, макро- та мікроелементи — калій, кальцій, магній, залізо, кобальт, молібден, марганець, а також амінокислоти | <ul style="list-style-type: none"> • Сприяє обміну речовин • Має седативну дію • Запобігає серцево-судинним захворюванням • Поліпшує роботу печінки • Уповільнює старіння підшлункової залози |



НА ЗАМІТКУ

Мікрогрін — найніжніший мініатюрний варіант зелені. Він не лише додає соковитості, свіжості гарнірам, салатам, смузі та іншим стравам, а й робить їх вишуканими. Однак пам'ятайте — мікрогрін не слід вживати разом з молочними продуктами. Адже це призведе до сильного газоутворення в кишківнику