# Переваги керамічного спраутера

Користь їжі не завжди виражається в наборі вітамінів та мікроелементів, які вона містить. Важлива енергетична складова, яка має дуже далеке відношення до звичної всім калорійності та енергетичної цінності. Пророщування насіння має відбуватися в ідеальних умовах. Саме тому сьогодні популярністю користуються керамічні спраутери.

## Особливості керамічного спраутера

Відмінний приклад енергетично зарядженої їжі – проростки. Пророщувати можна практично будь-які злаки, бобові та багато інших видів рослин. Але найбільш популярними та корисними є зелена гречка, сочевиця, овес та нут. Появлення паростків можна порівняти із зародженням нового життя, коли в зернятку активізуються певні процеси та з нього з'являється маленький паросток. В чомусь цей процес можна назвати навіть містичним.

Люди, які вивчають енергетичні аспекти, кажуть, що в проростках концентрується вся енергія, яку буде використовувати майбутня рослина все своє життя. Виходить, що енергію, яку рослина протягом свого життя буде тільки втрачати, можна отримати майже всю з маленького проростка.

Звичайно, пророщувати зерно можна де завгодно, але є певні тонкощі та складнощі, які виражаються у кількості води для створення парникового ефекту, щільності закриття ємності, щоб зерно не зопрівало, тощо. Шляхом проб та помилок можна знайти для себе майже ідеальний спосіб пророщування. А можна не помилятись, відразу використовуючи не майже, а справді ідеальний спосіб пророщування – в керамічних спраутерах.

Чому обирають керамічні пророщувачі
Сьогодні пророщувачі виготовляють з різних матеріалів. Але керамічні користуються більшим попитом, тому що мають ряд переваг:

* екологічність – в складі вода і глина;
* досить промивати насіння 2 рази на день;
* насіння не закисає, завжди свіже, тому що йому комфортно в кераміці – обпалена глина пориста, тому вона «дихає»;
* всередині завжди темно, підтримується необхідна насінню вологість, перед закладанням зерен чаші спраутера занурюються в теплу воду на 15-20 хвилин, насичуються вологою, яку потім віддають насінню.
* тиша – весь процес проходить тихо, без набридливого дзижчання різних моторчиків та інших пристроїв.

Виготовлені з глини вироби в повній мірі зберігають їжу, її дивовижні властивості, діляться ними з людиною. Саме тому керамічний посуд так високо цінується й широко застосовується на кухні. Це той же чайничок, глечик, тарілки, чашки, каструлі. Саме ці унікальні властивості матеріалу використовують й при пророщуванні зерна.

Мікроклімат всередині спраутера максимально наближений до природних умов пророщування паростків в ґрунті. Через мікропори глини насіння дихає, в той же час зберігає потрібну кількість вологи, при цьому світло до нього не проникає. Хороша вентиляція не дозволяє паросткам зіпсуватися та покритися пліснявою. Коли зерно починає проростати, в ньому у великій кількості концентруються вітаміни, ферменти, білки та вуглеводи, дуже корисні для організму людини.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Багато вітамінів в маленькій рослині

Щоб зрозуміти, що таке мікрозелень та для чого вона потрібна, необхідно враховувати, що вона відрізняється від проростків, які вже встигли завоювати популярність у прихильників здорової їжі. Згідно з науковим описом, якщо проростки зрізаються на стадії прорізування корінців, то мікрозелень має 1-2 справжніх листочки. Виглядає вона як мініатюрні стеблинки з сім'ядолями, а в деяких випадках й з парою перших справжніх листочків, які можуть бути повністю або частково розвинені. Зелена молодь зрізається після того, як досягає висоти 2,5-7 см.

## Для чого вона потрібна і де її можна застосовувати

Основне, чим відрізняється мікрозелень від звичайної зелені, – підвищена концентрація вітамінів та інших поживних нутрієнтів. Саме на ранній стадії молоді паростки найбільш ефективно використовують цінні поживні елементи, закладені в фазі формування насіння.

Безперечна користь мікрогріну – максимальна доступність всіх корисних речовин, що містяться в ньому. За рахунок цього організм значно легше та повністю засвоює молоді паростки.

Мікрозелень овочів, ароматних трав, злакових та бобових культур відрізняється високою концентрацією корисних речовин. Це дозволяє використовувати її для зміцнення організму, підвищення імунітету та покращення роботи внутрішніх органів.

Але це далеко не вся користь. Молода рослина має яскравий, насичений аромат та приємний смак, який може варіюватися від солодкуватого до гострого, пряного. Завдяки цьому вона знайшла застосування в кулінарії – для збагачення смаку та аромату страв, а також їх ефектної презентації.

## Яка буває мікрозелень ‒ основні види

Спочатку для вирощування мікрозелені використовувалося всього кілька різновидів городніх культур (кучерява капуста, буряк, базилік, коріандр, рукола). На сьогоднішній день цей список розширився і включає в себе наступні рослини:

* овочі – броколі та пекінська капуста, буряк, редис;
* злаки – рис, просо, пшениця, овес;
* боби – маш, нут, горошок;
* салати – рукола, крес-салат.

Для отримання смачної та корисної мікрозелені також пророщують гречку, гірчицю, шпинат, селеру, кінзу, кріп, базилік, кропиву, конюшину та люцерну.

## Користь мікрозелені

До складу мікрозелені входять:

* вітаміни групи А, В, С, Е, К, РР;
* мікро- і макроелементи - магній, калій, кальцій, йод, залізо, фосфор;
* ефірні масла;
* рослинні білки;
* флавоноїди;
* каротиноїди;
* антиоксиданти.

Точний склад залежить від виду мікрозелені. Наприклад, буряк вважається відмінним джерелом заліза та фолієвої кислоти, базилік містить високу концентрацію ефірних масел, а червонокачанна капуста – аскорбінову кислоту та ретинол.

Мікрозелень дуже легко засвоюється, покращуючи процес травлення та функціонування всього організму. Щоденна доза корисної зелені – близько 30 грамів. Цієї кількості достатньо, щоб отримати порцію мікроелементів та вітамінів, необхідних для доброго самопочуття.

\_\_\_\_\_

# Поради дієтолога

Мікрозелень – відмінна альтернатива аптечним вітамінам або екзотичним ягодам та фруктам, які містять багато корисних речовин. При цьому вона доступна кожному, оскільки її легко виростити на підвіконні. Чим корисна мікрозелень, як її вирощувати та вживати? Порадами ділиться лікар-дієтолог.

## Користь для організму

Мікрозелень – це їстівні маленькі рослини, яким дають дорости всього до пари справжніх листочків. Проростки – це насіння, яке прокинулося до життя та вже дало перший паросток. Дієтологи всього світу рекомендують додавати мікрозелень та проростки у:

* салати;
* смузі;
* каші;
* рагу;
* м'ясні страви;
* бутерброди, тощо.

У ході численних досліджень вченими доведена величезна користь вживання мікрозелені. В ній міститься в десятки разів більше ферментів, ніж у сирих овочах та фруктах. Пояснюється це тим, що рослини знаходяться на самому початку свого росту та по максимуму використовують запас поживних речовин, необхідний для проростання.

Наприклад, у США мікрозелень входить до п'ятірки наймодніших продуктів – суперфудів. Це неспроста. Мікрозелень містить рекордну кількість вітаміну С, відомого своїми антиоксидантними властивостями. Каротиноїди, що містяться в молодих рослинах, знищують вільні радикали, захищаючи клітини організму від шкідливого впливу навколишнього середовища та перешкоджаючи передчасному старінню. Мікрозелень також сприяє поліпшенню травних процесів та є імунним активатором.

## Чому мікрозелень потрібно включати до раціону

Основна перевага проростків та мікрозелені – багата поживна цінність. Залежно від виду, проростки містять вітаміни: А (ретинол і каротин), С, В1, В2, В3, B6, B9, E, PP, U. Щодо мінералів, то в них міститься бор, калій, залізо, кальцій, магній і марганець, йод, мідь, селен, цинк. Мікрогріни також містять білок і органічні кислоти (яблучну, лимонну, силікатну), таніни, сапоніни, дубильні речовини, амінокислоти, ефірні масла.

У мікрозелені броколі, кольрабі, червонокачанної капусти та дайкону у великій кількості міститься унікальна органічна речовина – сульфорафан. Вона сприяє захисту клітин від старіння, очищенню організму від токсинів, допомагає поліпшити стан шкіри. Регулярне вживання в їжу мікрозелені попереджає дрібні висипання, зміцнює сполучну тканину та позбавляє клітини від зайвої рідини, що є профілактикою целюліту. Завдяки потужному детокс-ефекту вона буде відмінною допомогою в боротьбі із зайвою вагою.

Через велике розмаїття видів мікрозелені визначитися з їх вибором ‒ непросте завдання. Перш за все варто задуматися над окремими властивостями обраної культури та її смаковими якостями. Але пам'ятайте, що будь-яка мікрозелень сприяє очищенню організму та дає необхідний запас енергії через високу поживну цінність.

Мікрозелень та проростки можна виростити вдома, в офісі – практично будь-де. Вона, на відміну від звичайної зелені, не потребує постійного яскравого освітлення та регулярного поливу. Для отримання перших врожаїв мікрозелені знадобиться лише її насіння, ємність та готовий ґрунт.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Для чого нам здорове харчування

Правильне харчування передбачає, що в організм регулярно, в необхідній кількості та оптимальних співвідношеннях повинно надходити багато поживних речовин: білки, вуглеводи, жири, вода, мінеральні речовини та вітаміни. Недостатня кількість або надлишок деяких поживних елементів є причиною спочатку тимчасових незручностей, а потім і розвитку різних захворювань. Тому правильне харчування є основою здоров’я та довголіття.

## Чому важливо харчуватись правильно

Здорове харчування дає можливість стабілізувати вагу без насильницьких обмежень, допомагає позбутися захворювань та запобігти їх розвитку, сприяє відновленню інтелектуальної та фізичної енергії. Здорове харчування – важлива складова здорового способу життя.

Отримати необхідний набір вітамінів, мікроелементів та мінеральних речовин можна, включаючи до раціону різноманітні продукти, більшість з яких цілком доступна:

* овочі;
* фрукти;
* м'ясо;
* рибу;
* горіхи;
* молочні продукти;
* бобові;
* хліб;
* макарони з твердих сортів пшениці;
* ягоди та зелень.

В кожному продукті свій набір корисних елементів. Але є й такі, в котрих їх концентрація в десятки разів більша, ніж в інших. Наприклад, мікрозелень.

## Мікрозелень – сучасна основа здорового харчування

Мікрозелень – новий тренд в правильному харчуванні. Модний суперфуд? Можливо! Але, швидше за все, він довго не вийде з моди. Адже його не потрібно везти з екзотичних країн,тому вартість далеко не захмарна. Мікрозелень можна виростити у себе на підвіконні та використовувати в різноманітних стравах, від каш та супів до бутербродів та салатів.

Ці зелені малятка містять в десятки разів більше поживних речовин, ніж сформовані пагони та плоди. У них величезна кількість амінокислот, хлорофілу. Вважається, що мікрозелень є найпотужнішим антиоксидантом, а значить – більш ефективно бореться з вільними радикалами, ніж дорослі побратими. А концентрація вітамінів та мікроелементів не йде ні в яке порівняння. Пояснюється це тим, що в початкові періоди росту рослині необхідна величезна кількість поживних речовин для інтенсивного розвитку. Для здорового раціону та правильного харчування ці корисні речовини також незамінні.

Ці паростки омолоджують організм на клітинному рівні, допомагають в очищенні шлунково-кишкового тракту та відновлюють нормальну роботу внутрішніх органів. Багато хто помічає, що після тривалого використання мікрозелені поліпшується стан шкіри, нігті та волосся стають міцнішими, здоровішими, нормалізується травлення.

Якщо ви приділяєте увагу своєму здоров’ю, бажаєте харчуватись правильно, не обов’язково прикладати багато зусиль для підбору раціону, купівлі різноманітних продуктів, в тому числі екзотичних овочів та фруктів. Достатньо вирощувати мікрозелень. Немає нічого складного у вирощуванні її на своєму підвіконні. Так ви отримаєте виключно свіжий продукт, максимум користі здоров'ю та психологічну розрядку при спогляданні ніжно-зеленого живого килимка.