

УДК 631.522: 631.524.84: 631.531: 633: 635

МИКРОЗЕЛЕНЬ ИЛИ МИКРОГРИН – ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

Альбина Олеговна Васнева²

ученик

al.vasneva@yandex.ru

Юлия Владимировна Мазаева^{1,2}

старший преподаватель, педагог ДО

iyli.2020@mail.ru

¹Мичуринский государственный аграрный университет

²ТОГАОУ «Мичуринский лицей»

Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается микрозелень или микрогрин. Приведены сорта, которые чаще всего используются при выращивании микрозелени. Рассмотрена пищевая ценность микрозелени и польза для здоровья человека.

Ключевые слова: микрозелень, производство, растительные культуры, пища, полезные свойства.

Микрозелень является источником полезных витаминов и минеральных веществ, ведь в молодых растениях их количество значительно превышает свой процент, по сравнению со зрелой зеленью. Использовать микрозелень можно для тех же кулинарных блюд, что и обычную зелень [1 - 4].

Можно выделить несколько основных факторов, благодаря которым популярность микрозелени с каждым годом только растет, среди них такие как:

- Более высокое содержание полезных веществ (в сравнении со зрелой зеленью);
- Быстрый рост и пригодность для употребления в пищу через короткий период выращивания;
- Простота выращивания и возможность культивировать для частных нужд, даже в малом ограниченном пространстве помещения (конечно в том случае, если речь не идет о больших промышленных масштабах производства).

Для выращивания микрозелени используются самые разнообразные растения овощей и трав. Исключением являются только те виды растений, ботва которых является ядовитой и как следствие не пригодна для кулинарных блюд (к примеру, к таким растениям, можно отнести семейство пасленовые) [10].

Среди большого многообразия микрозелени рассмотрим наиболее популярные растения, которые чаще всего используются для выращивания микрозелени, среди них можно перечислить: подсолнечник, базилик, горчица, клевер, руккола, краснокочанная капуста, дайкона и др. (табл. 1) [5-9].

Таблица 1

Культуры, чаще всего используемые для выращивания микрозелени.

Культура	Полезные вещества микрозелени
Подсолнечник 	Содержит бета-каротин, лютеин, витамины (В, D, E) и минералы (цинк, кальций, железо, магний, калий, фосфор) [6, 7, 9].

Бasilik 	В состав входят группы полезных веществ: кальций, антиоксиданты, антоцианы, фитонциды и витамины (А, С, К) [6, 8].
Горчица 	Имеются витамины (С, В1, В2, Р), минералы (кальций, фосфор, железо, селен) и фитонциды [8].
Клевер 	Является источником витаминов (А, В, С, К) и минералов (цинк, магний) [6, 8].
Руккола 	В состав входят антиоксиданты, минералы (медь, кальций, железо) и витамины (А, С, К, В9) [6, 8, 9].
Краснокочанная капуста 	В составе имеются такие вещества как: бета-каротин, синигрин, индол-3-карбинол, витамины (С, Е, К, U) и минералы (калий, кальций, магний, железо) [5, 7, 9].
Дайкона	Содержит фитонциды, глюкозинолаты, витамины (А, С, К) и минералы (кремний, кальций, фосфор, кобальт, магний, железо, медь) [5].



Если при производстве микрозелени рассматривать ее рост и готовность к употреблению в пищу, то самыми скороспелыми являются растения из семейства крестоцветные.

При использовании микрозелени в пищу немаловажным моментом, являются условия ее хранения, согласно Аршиновой И.А.: «... срок годности миниростков составляет от 2 до 7 дней. Оставшуюся микрозелень необходимо хорошо промыть, завернуть в рулон из бумажного полотенца и хранить исключительно в холодильнике» [9].

В целом говоря о пищевой ценности микрозелени или микрогрин, стоит заметить, что это полезный и бюджетный продукт питания, доступный для выращивания в домашних условиях и не требующий больших затрат.

Список литературы:

1. Модная микрозелень: есть ли в ней толк? // Дзен – URL: <https://dzen.ru/a/YixlCdb7Ci9DySf5?ysclid=m9qxx55jgg176420921> (дата обращения: 02.03.2025 г.).

2. Бурак Л.Ч., Карбанович В.И. Антиоксидантная активность микрозелени, потенциал использования. Обзор предметного поля // Научное обозрение – URL: <https://science-biology.ru/article/view?id=1342> (дата обращения: 02.03.2025 г.).

3. Микрозелень // Знание.Вики – URL: <https://znanierussia.ru/articles/Микрозелень> (дата обращения: 02.03.2025 г.).

4. Полилова Д. Д., Билеткина А. А. Микрозелень – тренд в здоровом питании // Пищевая индустрия: инновационные процессы, продукты и

технологии: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвящённой 20-летию Технологического института, Москва, 16 мая 2024 года. ООО «Сам Полиграфист», 2024. С. 274-277. EDN RSXHVQ.

5. 5 самых полезных видов микрозелени // Growmicro – URL: <https://www.growmicro.ru/blog/sitifermeram/5-samykh-poleznykh-vidov-mikrozeleni/>

6. Светлицкая Л. Долой авитаминоз: лучшая микрозелень для домашнего выращивания // Ботаничка – URL: <https://www.botanichka.ru/article/doloy-avitaminoz-luchshaya-mikrozelen-dlya-domashnego-vyrashhivaniya/>

7. Недостаток питательных веществ? Эти 17 видов микрозелени могут быть лучшим решением // Национальный исследовательский центр «Здоровое питание». – URL: <https://niczp.ru/news/pitanie/nedostatok-pitatelnykh-veshchestv-eti-17-vidov-mikrozeleni-mogut-byt-luchshim-resheniem/>

8. Топ-10 самых полезных видов микрозелени для женского организма // ПроРостки – URL: https://prorostki.ru/statji/obschie/top_10_samykh_poleznykh_vidov_mikrozeleni_dlya_zhenskogo_organizma/

9. Аршинова И.А. Микрозелень и зачем её едят: какие ростки самые полезные // Medaboutme – URL: https://medaboutme.ru/articles/mikrozelen_i_zachem_ey_e dyat_kakie_rostki_samye_poleznye/

10. Микрозелень – свежая и полезная привычка // «Центр гигиены и эпидемиологии Липецкой области» – URL: https://www.cge48.ru/gigienicheskoe-vospitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya/mikrozelen-_svezhaya-i-poleznaya-privychka.htm (дата обращения: 02.03.2025 г.).

UDC 631.522: 631.524.84: 631.531: 633: 635

MICROGREENS OR MICROGREENS ARE A SOURCE OF VITAMINS AND NUTRIENTS

Albina Ol. Vasneva²

learner

al.vasneva@yandex.ru

Yulia V. Mazaeva^{1,2}

senior lecturer, preschool teacher

iyli.2020@mail.ru

¹Michurinsk State Agrarian University

²TOAOU «Michurinsky Lyceum»

Michurinsk, Russia

Abstract. The article discusses microgreens or microgreens. The varieties that are most often used in the cultivation of microgreens are given. The nutritional value of microgreens and the benefits for human health are considered.

Key words: microgreens, production, plant crops, food, useful properties.

Статья поступила в редакцию 20.03.2025; одобрена после рецензирования 20.06.2025; принята к публикации 30.06.2025.

The article was submitted 20.03.2025; approved after reviewing 20.06.2025; accepted for publication 30.06.2025.