**Чем полезна микрозелень**

* Микрозелень не только придает цвет, текстуру и вкус всевозможным блюдам, от салатов до смузи, но еще и очень полезна.
* Микрозелень можно применять для профилактики онкологических заболеваний. Многие виды растений, особенно брокколи, содержат большое количество сульфорафана, который, как показывают исследования, подавляет рост раковых клеток.
* Она содержит большее количество минералов и нутриентов , чем взрослые растения.
* Богата микроэлементами, которые помогают предотвратить хронические заболевания.
* Микрозелень содержит витамины А, С, Е, К, бета-каротин и лютеин, а также клетчатку.
* Микрозелень в рационе помогает контролировать вес.

