

Мікрогрін збирають та вживають без коренів. Збирають таку зелень, коли з'являються перші справжні листочки. Зберігають зелень в холодильнику протягом 3 днів.

Першими рослинами, які використовували у вигляді мікрогрину були: руккола, базилік, буряк, капуста, кінза [2].

Завдяки тому, що мікрогрін – це рослина на початку свого розвитку, в таких паростках міститься величезна кількість мікроелементів, вітамінів тощо. Майже в п'ять разів, а іноді в сорок разів, більше ніж у зрілих екземплярів. Калорійність продукту настільки низька, що організм на його перетравлення втрачає мінімум енергії. Окрім того, в мікрозелені містить велика кількість поліфенолів, які є антиоксидантами та попереджають появу серцево-судинних захворювань та інших хронічних захворювань [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Beauty.ua. URL: <https://beauty.ua/lifestyle/wellness/3799-mikrogrin-chem-polezen-trendovyy-superfud-s-tvoego-podokonnika>
2. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Мікрозелень>

«ЗЕЛЕНІ» БУДІВЛІ – ЕКОЛОГІЧНІ ЛАБОРАТОРІЇ

Шемчук Олена Анатоліївна, викладач

Коледж Національного фармацевтичного університету

Shemchuk12@gmail.com

В теперішній час все більших обертів набирає «зелене» будівництво. Такі будівлі мають ряд безперечних переваг:

- ✓ безпечність для проживання;
- ✓ екологічну чистоту;
- ✓ ефективне використання енергії та води.

Економія енергії у будівлях є дуже важливою і для кліматичних зон з м'якою зимою і жарким літом, де повинні бути забезпечені і теплоізоляція і захист від перегріву. Так звані "зелені дахи", вже давно є однією з таких альтернатив та служать для підвищення показників по теплоізоляції за рахунок зменшення нагрівання і охолодження будівлі зверху. Озеленені дахи поглинають дощову воду, таким чином, знімаючи навантаження з каналізаційних систем і не даючи відносно чистій дощовій воді змішатися зі стічними водами, а також забезпечують захист від міського шуму. Щоб дах потребував якомога менше догляду, на нього висаджують найбільш життєздатні види рослин. Озеленені дахи сприяють скороченню тепловтрат і витрат на обігрів будівель в холодну пору, скорочують витрати на охолодження будівель на 15-19% завдяки природному випаровуванню вологи, озеленення дахів сприяє суттєвому зменшенню забрудненості повітря і збагаченню її киснем. Поглинають шум; при цьому ґрунтовий шар поглинає низькі частоти звуку, а рослини — високі. «Зелені дахи» є ефективним сільськогосподарським простором. Зменшують кількість води, що потрапляє на землю у вигляді опадів, внаслідок танення снігу тощо.

Існують різні типи озеленення дахів в залежно від обсягу ґрунту та кількості догляду, який потрібен згодом. Інтенсивне озеленіння або паркове можна порівняти зі звичним садом на даху. В ньому використовуються високі дерева, чагарники та трав'янисті рослини і тому потребують наявності значного шару ґрунту та дренажних систем. Для екстенсивного озеленіння потрібен мінімальний шар ґрунту, часто такий вид озеленіння використовують для вертикальних поверхонь. На їх основі створюють «живі килими» на стіни.

Сподіваємось, що в майбутньому використання таких екосистем стане звичайною справою для кожного з нас в своїх домах та квартирах.