## C:\Users\-\Downloads\Суп.jpg Супинг? Или о пользе супов для организма человека.

Суп — блюдо, которое встречается в кулинарных традициях каждой страны. И Беларусь не исключение. В нашей стране это одно из самых популярных блюд.

Существует более 50 разновидностей супов: мясные, грибные, рыбные, кислые, постные, зеленые и т. д.

Кстати, слово «суп» появилось в русском языке в конце XVIII века, когда в России стали появляться западноевропейские яства — бульоны, супы-пюре и т. д. До этого жидкие блюда назывались «хлебова».

Сегодня супом обязательно кормят в детском саду и в школе, без него не обходится обед ни в одной корпоративной столовой, суп входит в бизнес-ланч почти всех кафе и ресторанов, и является неотъемлемой составляющей лечебных рационов.

Вот только жители больших городов чаще предпочитают в качестве обеда быстрый перекус или даже фастфуд. Ведь суп относительно долго готовить, и его не съешь «на ходу». К тому же в Интернете периодически можно встретить рассуждения о «вредности» супов. Одни утверждают, что жидкая еда препятствует пищеварению, якобы смешиваясь с желудочным соком и нарушая естественный процесс переваривания пищи. Другие ссылаются на то, что при варке все полезные микроэлементы и витамины «погибают», из-за чего суп превращается в «пустышку». Есть мнение, что бульоны — слишком жирная и тяжелая для желудка пища. Кроме того, существует гипотеза, что все антибиотики, гормональные препараты, канцерогены, которые поступали в пищу животных, затем оказываются в супе.

Такого рода размышления стали своеобразной антирекламой супа. Для многих он перестал быть «обязательным» к употреблению — его готовят не всегда и не во всех семьях.

Тем не менее, недавно супы вновь «приковали» к себе внимание, а в западных странах даже появился новый тренд — «супинг» (от англ. souping). В 2018 году супы оказались [более желанным](https://business.pinterest.com/sub/business/business-infographic-download/Pinterest-100-2018.pdf) блюдом в рационе адептов здорового питания, чем, например, соки и смузи.
Впрочем, чтобы прием такой пищи был максимально полезным, необходимо соблюдать некоторые правила.

**Легкое пищеварение**

Классический суп — это большое количество воды, много сваренных мелконарезанных овощей, зелень, масло, приправы и специи. Блюдо простое и очень даже диетическое. На деле существует большое количество рецептов супов с различными компонентами. Один только борщ насчитывает порядка 200 вариаций. При этом, несмотря на многообразие ингредиентов, супы являются легкой пищей, в отличие, например, от стейка из жирного мяса или спагетти с сыром. Составные супа — жидкая и твердая части, и каждый его компонент термически обработан. Это позволяет минимизировать риск какого-либо микробного заражения и, конечно, улучшает пищеварение: жидкость из супа помогает быстрее переваривать употребленные продукты. Бульон, на самом деле, не смешивается с желудочным соком, да и вообще не задерживается в желудке надолго, а практически сразу отправляется дальше по пищеварительному тракту. Но за это короткое время он стимулирует выработку желудочного сока, который участвует в переваривании овощей и мяса из супа. Поэтому после такого блюда вы вряд ли почувствуете тяжесть в животе. А еще, суп обеспечивает организму необходимый баланс жидкости, что важно для тех, кто в течение дня пьет малое количество воды.

**В помощь худеющим**

Супы чаще всего низкокалорийны. Это делает блюдо любимым среди тех, кто заботится о собственном весе или желает сбросить лишние килограммы.
По результатам [исследований](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2128765/) установлено, что употребление супа во время основного приема пищи помогает уменьшить объем съеденного. Чувство сытости придет практически сразу, при этом будет создаваться ощущение «наполненности» в желудке и объем порции другого блюда, которое вы сможете съесть после супа, будет значительно меньше.

Хорошей основой для приготовления бульона являются нежирное мясо, птица без кожи или рыба. Первое блюдо почти всегда в 2 раза менее калорийнее второго.

**Супы полезнее соков**

Известно, что многие микроэлементы разрушаются при нагревании. Потери витаминов в этом случае составляют от 10 до 30 %. Однако питательных веществ в ингредиентах супа сохраняется достаточное количество. Например, витаминов А, Е, D, так как они в меньшей степени поддаются воздействию высоких температур.

Супы богаты клетчаткой, содержащейся в крупяной и овощной составляющих: она остается практически в неизменном количестве, поскольку мало подвергается механической обработке. В этом плане у супа явное превосходство перед свежевыжатыми соками, где измельчение продуктов максимальное. Также пищевые волокна сдерживают усвоение природных сахаров и препятствуют повышению уровня глюкозы крови.

**Какой суп самый полезный?**

Однозначно рекомендуется готовить суп на втором бульоне. Диетологи советуют несколько минут прокипятить мясо до процесса, пока не перестанет образовываться пена, затем слить воду, налить новую, добавить все необходимое (коренья, лук) и продолжить готовить бульон.

Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта не следует потреблять острые и слишком жирные супы. К таким можно отнести любимую многими солянку. В ней содержатся копчености, несколько видов мяса, а еще соленые огурцы, рассол и лимон. Для больного желудка такое блюдо — настоящая катастрофа. Кстати, следить за жирностью и кислотностью супов диетологи советуют даже тем, кто не имеет заболевания и жалоб на работу ЖКТ.

А вот постные и вегетарианские супы могут стать прекрасным обедом для всех. Они готовятся без мяса и иных продуктов животного происхождения, очень легко перевариваются, при этом позволяют долгое время не испытывать голод.

Правильно и вкусно приготовленным супом можно накормить большую семью — и маленького ребенка, и взрослого человека. Такое блюдо поспособствует поддержанию нормального веса и надолго сохранит чувство сытости.

Благодаря этому супы и стали настоящим трендом, которому следуют все больше поклонников здорового образа жизни и здорового питания.

Инструктор-валеолог Н.Сакович