

Стоит ли есть суп?

Все зависит от пищевых привычек и от того, как у конкретного человека устроен желудочно-кишечный тракт. Если суп не наваристый, не жирный, то он малокалорийный. Для желающих сбросить вес это важно. Существует даже суповая диета – луковый суп и суп из сельдерея, которые едят несколько раз в день, в этом случае идут на ура.

Суп – это блюдо, которое делает рацион разнообразным, что полезно для поддержания хорошей формы микрофлоры кишечника.

В нем много жидкости и низкокалорийных компонентов, ведь в русской кухне практически не бывает супов без овощей. Такой симбиоз помогает быть и сытым, и стройным. Это отличная возможность обогатить рацион овощами и даже выполнить суточную норму по их употреблению. С супами в наш организм поступает и клетчатка, необходимая для здоровья. Они содержат много других полезных веществ, в том числе калий и магний.

Молочные супы хороши для лечебного питания. Питательная ценность, хорошая усвояемость молока, небольшое возбуждение желудочной секреции и наличие в молочном белке аминокислоты метионина, оказывающей нормализующее действие на функцию печени, делает их диетическим продуктом.

Ну а фруктово-ягодные супы содержат сахара, ферменты, витамины и другие вещества, необходимые организму и способствующие лучшему пищеварению и обмену веществ.

Включение супа в каждодневное меню позволяет снизить количество потребляемого фастфуда – одной из главных проблем в питании горожан.