**«Суп: очевидная польза и возможный вред».**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП № 37.**

Слово *«soupe»* - французского происхождения и означает хлеб, размоченный в отваре. Сегодня это многокомпонентное блюдо. Правильно приготовленный суп - это сбалансированный набор белков, жиров и углеводов, а также витаминов, минералов и клетчатки.

«Суп необходимо есть каждый день, чтобы желудок хорошо работал», - говорили нам в детстве. Правда это или миф? Давайте разберемся вместе.

**Суп** – традиционная еда, состоящая из овощей, мяса и бульона. Это блюдо считается полезным, диетическим и питательным.

Суп довольно интересная еда и неслучайно присутствует практически во всех кухнях мира. Во-первых, при примерно равной сытности со вторым блюдом, он в 1,5-2 раза менее калориен. Во-вторых, суп облегчает пищеварение в желудке и кишечнике. Ферменты соединяются с питательными веществами, расщепляют их, а первое блюдо привносит жидкую фазу. В-третьих, суп помогает желудку создать однородный пищевой комок, который очень щадяще действует на саму слизистую желудка. В супе содержится меньше всего опасных бактерий, поскольку мы обычно варим супы и при разогревании кипятим, то всё максимально обеззараживаем.

**Первые блюда, при условии, что они приготовлены правильно, имеют свои плюсы:**

-хорошо усваиваются организмом;

-представляют собой сбалансированное блюдо;

-поддерживают водно-солевой баланс;

-нормализуют микрофлору кишечника;

-быстро насыщают, имея низкую калорийность;

-согревают в холодное время и дают энергию.

**Нужно ли есть суп каждый день?**

Ежедневное употребление супа, безусловно, пойдет на пользу организму, если это свежий суп, который содержит много овощей и не содержит много неполезных насыщенных жиров. Однако здоровому взрослому человеку можно есть суп и 2-3 раза в неделю. Жидкая теплая еда успокаивает воспаленный кишечник, нормализует выработку желудочного сока. Суп – отличный источник жидкости, особенно зимой. В холодное время года так сложно заставить себя пить достаточное количество воды, и в такие моменты суп придет вам на помощь.

**Но может ли суп быть вредным?**

Однако, да, может. И это зависит от того, из чего был приготовлен суп. Если суп сварен на жирном бульоне, там явно будет много насыщенных жиров, которые не слишком полезны для нашего организма. Не стоит есть супы быстрого приготовления, так как они содержат много соли, мало витаминов, и часто бывают очень калорийными.

Мясные, наваристые супы, приготовленные с большим количеством масла, не принесут никакой пользы, вызовут только дискомфорт. Вредно часто употреблять в пищу суп-солянку, в ней много соли и скрытого жира. Грибной суп тяжело переваривается, его не советуют людям с болезнями желудка и маленьким детям. Гороховый суп с копченостями очень калорийный и также может вызвать метеоризм.

Вместо этих супов лучше отдавать предпочтение овощным супам или супам, приготовленным на нежирном мясе или рыбе.

Супы – блюдо, богатое на микроэлементы, но это только в том случае, если оно было приготовлено правильно и из соответствующих ингредиентов. Овощи являются основным источником витаминов и минералов, которые помогают нашему организму оставаться сильным и здоровым.

**Как приготовить суп, чтобы он был полезным?**

-выбирайте нежирное мясо (индейка или курица);

-готовьте на вторичном бульоне: после того, как вода с мясом закипит, слейте бульон, залейте чистой водой и варите до готовности, затем добавьте остальные ингредиенты;

-ни в коем случае не используйте бульонные кубики!

-суп получится вкусным и ароматным, если добавить лавровый лист, черный перец горошком, немного соли;

-морковь, лук и стебель сельдерея придадут супу золотистый цвет;

-используйте минимум масла при приготовлении зажарки, а лучше не обжаривайте овощи, а добавляйте их в бульон свежими;

-при приготовлении овощного супа работает «правило радуги»: чем больше овощей разных цветов присутствует в кастрюле, тем лучше!

-однако при варке овощей действительно теряется часть микроэлементов, большая их часть растворяется в воде, какая-то часть разрушается, а остальные, которые являются термостабильными, остаются в супе и успешно достигают своей цели. Чтобы суп был насыщен витаминами, в него нужно добавлять больше разных овощей и не переваривать, оптимально – не более 15 минут. Овощи следует добавлять по очереди, в зависимости от степени приготовления. Варить нужно на медленном огне, а перед подачей добавить зелень, чтобы все витамины, находящиеся в ней, сохранились.

Обычно под словом суп имеется в виду горячее блюдо, однако стоит отметить, что есть и холодные супы, как, например, гаспачо. Чтобы приготовить горячий суп, ингредиенты варят вместе на мясном, овощном или рыбном бульоне, а также на молоке и воде до тех пор, пока бульон не станет ароматным.

На самом деле любое блюдо превратится в суп, если его залить жидкостью. На данный момент существует такое огромное количество рецептов супов, что даже если готовить суп каждый день по новому рецепту, он не повторится еще очень долгое время. А ведь есть также и фруктовые, сладкие и десертные рецепты супов.

Поэтому, если говорить о пользе супов, то нужно брать во внимание каждый тип супа в отдельности.

В следующей статье в рамках Школы здорового питания мы расскажем, какими бывают супы и их особенности в рационе ребенка.

Врач-педиатр высшей категории

ООМПНОО

Руководитель «Школа здоровья»

Тесленко О.Г.

2024г