**Нужно ли есть суп - мнение диетолога**

*Автор: Наталья Родина*

*Большинство из нас привыкли есть первое каждый день. Мы с детства уверенны в его пользе. Нужно ли есть суп регулярно? Что случится, если исключить это блюдо из своего рациона? И можно ли навредить здоровью, кушая суп?*



По мнению наших соотечественниц, суп обязателен к употреблению во время обеда. Они уверенны в том, что отказ от жидких первых блюд чреват расстройствами пищеварения и прочими проблемами со здоровьем.

**Мы знаем, что жидкое:**

- полезно для желудка;

- легко усваивается даже ослабленным организмом;

- насыщенно витаминами и питательными веществами;

- является профилактикой запоров.

Так ли это? Действительно ли нужно есть суп регулярно?

**Суп супу рознь**

Щи, борщ, солянка и рассольник, окрошка и свекольник – приготовление этого необходимого минимума первых блюд должна освоить каждая хозяйка. Они согревают или освежают, быстро насыщают и сохраняют чувство сытости на долгое время. Употребление супа является отличным решением, которое помогает [перестать переедать](https://bodycamp.ru/wiki/psychology/pereedanie/).

Супы в Восточной Европе любят и едят постоянно уже несколько сотен лет. Жидким обязательно кормят в детских садах и школах, оно включено в состав абсолютно любого комплексного обеда.

**Первые блюда бывают:**

- холодными (окрошка, ботвинья) и горячими (все, которые принято есть теплыми);

- на бульоне (сваренные на мясе, птице и дичи) и постные (овощные, грибные);
- мясные, рыбные и сваренные на копченостях;

- бульоны, лапша и пюре;

- приготовленные с использованием «зажарки» и без.

Нетрудно понять, что польза и вред первого блюда зависят от того, как оно приготовлено.

**Польза супа для диеты**

Приготовленное правильно из свежих и качественных продуктов жидкое блюдо однозначно полезно для здоровья. Достаточно привести несколько доводов в пользу того, **почему нужно есть суп**:

- сваренные на легком бульоне или овощном отваре теплые супы стимулируют пищеварение: согревают стенки желудка, катализируют выработку желудочного сока;

- первые блюда быстро и легко усваиваются;

- жидкое помогает поддержать водно-солевой баланс в организме;

- в холодное время года первое позволяет согреться и аккумулировать в организме тепловую энергию;

- варение является одним из тех видов термической обработки продуктов, при котором они сохраняют максимальное количество полезных и питательных веществ.

Именно благодаря легкой усвояемости и высокой питательности супы обязательно присутствуют в детском меню, их рекомендуют есть во время болезни, в период выздоровления и реабилитации после операции.

**Кому вредны жидкие блюда – противопоказания**

Бабушки любят запугивать гастритом детей, которые отказываются от жидкого. По мнению же врачей-гастроэнтерологов, суп вовсе не является средством профилактики данного заболевания, а напротив, может привести к его появлению.

Не рекомендуется увлекаться первыми блюдами тем, кто страдает повышенной кислотностью: теплый бульон или отвар еще больше усилят кислотообразование. Теперь понятно, почему нужно есть суп именно на обед: после первого последует второе блюдо, на переваривание которого и пойдет весь выработанный желудочный сок.

**Почему нельзя есть супы постоянно**

Не правы и те, кто видят в мясном, курином и рыбном бульонах идеальное с точки зрения пользы и питательности блюдо. Дело в том, что во время варки мяса содержащиеся в нем белки распадаются, а в отвар попадают химические соединения, которые тяжело усваиваются, затрудняют работу ЖКТ и печени.

Если мясо кипит на кости, из нее в отвар могут выделиться соли тяжелых металлов, соединения ртути и даже вещества-канцерогены. Также, в бульон попаду антибиотики, которыми «кормили» животных. Поэтому покупать мясо на суп следует в проверенных местах.

Так как суп – блюдо многокомпонентное, необходимо внимательно относится к выбору каждого его ингредиента. Так, с картошкой, свеклой и морковью в организм могут попасть нитраты. С грибами – токсины. С томатной пастой – крахмал.

Чтобы добавить блюду «наваристости», придать ему золотистый цвет, хозяйки любят готовить его на «зажарке» - они щедро пассируют лук, морковь и прочие овощи на растительном или животном жире. Такая добавка нивелирует всю пользу супа, ведь она представляет собой коктейль из холестерина и канцерогенных веществ.

**Можно ли исключить суп вообще?**

Оказывается, без супа вполне можно прожить. Это доказывает опыт американцев, которые чрезвычайно редко едят супы. Вернее, они редко едят то, что мы подразумеваем под этим блюдом. Для них жидкое – это пюреобразные массы из мяса, овощей и зелени. Почему же они не умирают от несварения желудка?

Для здоровой жизнедеятельности необходимо, чтобы человек ежедневно питался регулярно и сбалансированно, ел в определенном соотношении мясо, злаки, бобовые, овощи, фрукты, молочные и кисломолочные продукты, получал достаточное количество калорий и питательных веществ. А то, в каком виде он употребит все эти «полезности», играет роль второстепенную. Поэтому не есть суп и не навредить здоровью вполне возможно!

От домашнего супа пользы однозначно больше, чем вреда. Наверняка, хозяйка сварит его из отборного мяса и лучших продуктов, соблюдет правильную технологию его приготовления. Тогда это первое блюдо не только утолит голод и обогреет физически, но также будет содержать тепло и любовь в каждой ложке.

ИСТОЧНИК: <https://bodycamp.ru/wiki/food/nuzhen-li-sup/>