

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СУПА

5 апреля отмечается необычный праздник — Международный День супа. В русской кулинарии первое блюдо всегда было самым главным. Все знали, что обедать горячим супом очень важно, чтобы быть здоровым. Но сегодня мнения о пользе супов для ежедневного домашнего меню разделились... Мнение первое – суп полезен!

Первое блюдо – сытное, но вместе с тем, как правило, легкое. Оно быстрее усваивается, хорошо согревает и способствует улучшению пищеварения. По сравнению с тушением или жарением, варка овощей, грибов, мяса и птицы в супе сохраняет гораздо больше полезных веществ. Кроме того, супы обычно менее калорийны, чем полноценные вторые блюда, но при этом не уступают им по количеству питательных веществ.

Полезные и вкусные супы и бульоны просто необходимы тем, кто заботится о своем здоровье. Овощные супы не имеют себе равных по своим стимулирующим и профилактическим свойствам. Жидкие блюда также восстанавливают необходимый нам баланс жидкости, от которого зависит уровень артериального давления. Некоторые супы и бульоны просто незаменимы. Например, куриный бульон благотворно влияет на кровеносные сосуды. А суп на нем даже облегчает симптомы простуды, так как содержит ингредиенты, обладающие противовоспалительным действием.



Очень хорошо иногда баловать себя густыми супами-пюре. Они обладают изысканной, нежной консистенцией, поэтому очень легко и быстро усваиваются организмом. Кроме того, они очень полезны, так как овощи содержат много необходимых нам витаминов и микроэлементов.

В холодное время года супы особенно актуальны. Они быстро согревают, улучшают обмен веществ, дают необходимые организму тепло и энергию. Летом и в сезон сбора урожая супы позволяют нам использовать дары природы с максимальной пользой для себя. Например, ароматный борщ на мясном бульоне может содержать до 7–8 дополнительных овощных ингредиентов.

Супы идеально подходят тем, кто предпочитает диетическое питание. Супом легче насытиться – ведь в нем есть жидкая составляющая, которая одновременно обеспечивает не слишком высокую калорийность по сравнению, например, с полноценным вторым блюдом. При этом количество энергии, которую организм тратит на переваривание супа и второго – практически одинаковое. Вот и получается, что с супом мы съедаем меньше калорий, а сжигаем столько же, сколько при употреблении более калорийных вторых

блюд. А некоторые диеты просто основаны на супах. Например, суп из сельдерея. Есть этот суп можно в неограниченных количествах. Чем больше съел, тем больше килограммов сбросил и ощутил прилив энергии.

Мнение второе – суп вреден!

Жидкость во время приема пищи разбавляет желудочный сок, что значительно ухудшает пищеварение. Именно поэтому по правилам раздельного питания есть и пить одновременно не рекомендуется.

Тепловая обработка резко сокращает количество питательных веществ в пище. Все витамины и биологически активные вещества погибают уже при температуре около 60 градусов.

Теплый мясной или куриный бульон, попадая в организм, очень быстро всасывается кишечником, и печень, не успевает переработать, поступившие в большом количестве, мясные экстракты, содержащиеся в бульоне. Вследствие этого, экстракты в виде нерасщепленных ядов, минуют печень, и начинают свое «путешествие» по всему организму, причиняя вред внутренним органам.

При варке мяса в бульон переходят различные вредные химические вещества, основными из них являются — креатин и креатинин. Помимо этого, в наше время, при выращивании животных на убой, для увеличения их веса, неблагочестивые фермеры используют различные химические вещества, которые накапливаются в мясе и также несут вред потребителю.



Рекомендации любителям первых блюд:

1. Можно готовить супы (щи, борщи) на втором бульоне. То есть, мясо режется на небольшие кусочки по 100 грамм, закладывается в холодную воду. Бульон кипятится и варится примерно в течение пяти минут. Затем этот первичный бульон сливается и заливается новая холодная вода, которая доводится до кипения, и на которой вы уже довариваете мясо и готовите суп.

2. Варится мясной или куриный бульон. Затем остужается, снимается с него видимый жир и разбавляется водой в соотношении два к одному. Получается так называемый слабый бульон. Содержание жира и экстрактивных веществ в нем будет значительно меньше. А можно еще сварить овощной суп и добавить к нему отдельно сваренное мясо.