

СУП - ГЛАВНЫЙ НА СТОЛЕ

По традиции в русской кулинарии первое блюдо всегда было самым главным. Все знали, что обедать горячим супом очень важно, чтобы быть здоровым.

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.

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.

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.



