

Чем полезны супы!

🍲 1. Суп – это отличная возможность обогатить наш рацион овощами, которые часто не жалуют особенно дети. После варки в супе сохраняются полезные вещества, утрачивающиеся в результате жарки и иных способов тепловой обработки ингредиентов.

🍲 2. Супом мы способны быстро утолить голод. Он быстро создает состояние сытости. Если хочется съесть чего-то вкусного, но не очень полезного, съешьте сначала тарелочку супа. Так в желудке останется меньше «места» под то самое «вкусное, но не самое полезное» блюдо.

🍲 3. Отсюда же вытекает и польза супа для похудения – мы наедаемся меньшими порциями, учитывая низкую калорийность жидкого блюда при большой питательной ценности.

🍲 4. Легкие и нежирные супы хорошо усваиваются организмом. Поэтому его активно используют в период простуд, он помогает измученному вирусами организму восстановиться и получить необходимые витамины.

🍲 5. Суп обеспечивает организму необходимый баланс жидкости, что важно для тех, кто не привык в течение дня пить достаточное количество воды.

🍲 6. У людей с пониженной секреторной функцией желудка суп стимулирует образование желудочного сока, без которого невозможно качественное переваривание пищи.

