

Полезьа супов: мифы и реальность

Каждый из нас с детства помнит привычную фразу мамы или бабушки: «Съешь сначала суп!». Действительно, жидкие первые блюда являются одним из основных составляющих рациона взрослых и детей в нашей стране.

Чем полезен суп?

После долгих споров ученые все-таки сошлись во мнении, что супы полезны, особенно для детского организма – если это правильные супы. Они благотворно воздействуют на пищеварительный тракт, согревая стенки желудка, тем самым стимулируя выделение желудочного и кишечного сока. Кроме того, суп стабилизирует перистальтику кишечника. В пищеварительном тракте суповая жидкость быстро впитывается, благодаря чему в организме поддерживается нормальный водно-солевой обмен и баланс жидкости. В холодное время года супы особенно актуальны. Они быстро согревают, улучшают обмен веществ, дают необходимые организму тепловую энергию. Питательные вещества, растворенные в воде, усваиваются быстрее и эффективнее, что особенно актуально для неокрепшей пищеварительной системы ребенка.

Рекомендации по приготовлению супов для детей

1. Мясные, куриные и рыбные супы готовьте на втором бульоне. После того, как содержимое кастрюли закипит, поварите тушку в течение пяти минут, слейте бульон, залейте новую воду и уже на ней продолжайте приготовление супа.

2. Еще лучше – готовить супы для детей на овощном бульоне и добавлять в них отдельно сваренное мясо или рыбу.

3. Мясо и птицу для детского супа следует варить до тех пор, пока волокна не станут очень мягкими и нежными. Мясной белок – это трудноусваиваемая пища, которая может излишне нагрузить детский пищеварительный тракт. Овощи – напротив – не стоит сильно вываривать, поскольку длительная тепловая обработка разрушит подавляющее большинство витаминов и необходимую кишечнику

клетчатку, то есть практически все полезное, что есть в овощах. Это еще один аргумент в пользу отдельной варки овощей и мяса для супа.

4. Не обжаривайте лук и морковку для детского супа. Во время жарки в растительном масле вырабатываются канцерогены.

5. Не увлекайтесь супами-пюре. Многие мамы, потакая детям, кормят их гомогенизированной пищей не только до года, но и после двух и даже после трех лет. Малыши, как правило, этому рады, поскольку отпадает необходимость жевать – прилагать усилия. Однако обилие пюреобразной пищи в рационе ребенка после двух лет плохо сказывается на его пищеварительной системе (может развиваться «синдром ленивого кишечника») и обмене веществ, поскольку многие необходимые организму углеводы расщепляются ферментами в ротовой полости во время жевания. Можно побаловать ребенка супом-пюре, но лучше делать это не чаще двух раз в неделю.

6. Перед тем, как подать суп, добавляйте в него свежую зелень. Так вы обогатите рацион ребенка «живой» клетчаткой, витаминами и сделаете привычный суп вкуснее.

7. Не используйте пряности, приправы и бульонные кубики. Если вы сами испытываете пристрастие к ним, тогда суп для ребенка лучше сварить отдельно.