

## ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ ΟΙ ΣΟΥΠΕΣ



Η σούπα είναι το τρόφιμο που το φτιάχνουμε με υλικά της αρεσκείας μας, όπως κοτόπουλο, κρέας, θαλασσινά, ψάρια, ρύζι, ζυμαρικά, λαχανικά, όσπρια. Μπορούμε να την καταναλώσουμε ζεστή ή κρύα και οποιαδήποτε ώρα της μέρας, σαν κυρίως γεύμα αλλά και ως σνακ. Το μόνο που είναι σίγουρο είναι ότι κάνει καλό στον οργανισμό μας.

***Η σούπα έχει μεγάλη διατροφική αξία, η οποία εξαρτάται από τα συστατικά της.***

Κατ' αρχήν η κατανάλωση σούπας βοηθάει στην διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Οι περισσότερες σούπες στο σύνολο τους δεν έχουν μεγάλο θερμιδικό φορτίο, ενώ η κατανάλωση της σούπας σαν πρώτο πιάτο βοηθάει στη γρηγορότερη «δημιουργία» του αισθήματος του κορεσμού με αποτέλεσμα να μην καταναλώνουμε στη συνέχεια μεγάλες ποσότητες άλλων τροφίμων. Επίσης, οι φυτικές ίνες διαφόρων λαχανικών που περιέχονται στις σούπες επιφέρουν, κι αυτές με τη σειρά τους, το αίσθημα του κορεσμού. Τέλος, ερευνητές αναφέρουν ότι άτομα που συνηθίζουν να καταναλώνουν σούπες τείνουν να έχουν υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες.

***Ένας ακόμη λόγος που καθιστά τις σούπες ως σημαντικές στη διατροφή μας είναι ότι μέσω κάποιων συνταγών της που περιέχουν λαχανικά, βοηθάνε στο να καλύψουμε τις ημερήσιες ανάγκες μας σε λαχανικά.***

Όπως όλοι γνωρίζουμε τα λαχανικά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της σωστής διατροφής και οι ημερήσιες ανάγκες μας ανέρχονται σε πέντε μερίδες λαχανικών και φρούτων την ημέρα. Ο σύγχρονος τρόπος διατροφής δεν ευνοεί ιδιαίτερα την κάλυψη αυτών των αναγκών, οπότε η κατανάλωση μιας σούπας με λαχανικά και χορταρικά μπορεί να βοηθήσει στο σημείο αυτό και μάλιστα φαίνεται ότι τα λαχανικά διατηρούν τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες. Επιπρόσθετα, οι σούπες που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες βοηθάνε στην καλή λειτουργία του εντέρου.

***Ένα άλλο σημείο στο οποίο επίσης βοηθάει η κατανάλωση της σούπας είναι η ενυδάτωση του οργανισμού.***

Η περιεκτικότητα της σούπας σε νερό κυμαίνεται μεταξύ 45-75%. Με την κατανάλωση σούπας 250ml, ο οργανισμός τροφοδοτείται με τουλάχιστον 200ml νερό.

***Εν κατακλείδι, μια σούπα εκτός από τη νοστιμιά που μπορεί να μας προσφέρει είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη και για τις λειτουργίες του οργανισμού μας. Για όλους τους παραπάνω λόγους μπορούμε να εντάξουμε μια σούπα στο καθημερινό μας διαιτολόγιο είτε ως κύριο γεύμα είτε σαν ενδιάμεσο γεύμα.***