

Суп - блюдо для всех?

Знаете ли Вы, что ежегодно, в апреле, отмечается Международный день супа? Что же в этом блюде такого, что люди посвятили ему целый праздник? Разговор об этом начнем с истории.



Возможность отварить рыбу, мясо или дичь, чтобы получился насыщенный бульон, у человека существовала еще до нашей эры, и примерно до XVII века во всем мире супом, а в России похлебкой, считался обычный бульон из рыбы, мяса и птицы, в котором для сытости размачивали крупы и хлеб. Рецепты же, известные в наше время, начали придумываться и получили широкое распространение только с XVIII века.

Примерно в это же время из французского языка к нам пришло и современное слово «суп».

Мало кто знает, что на земном шаре существует приблизительно 150 видов супов и у каждого из них есть огромное количество способов приготовления. Например, щи можно приготовить более чем двадцатью способами, а уху – восемнадцатью.

Современные врачи утверждают, что супы обязательно должны входить в ежедневный рацион человека, так как они способствуют восстановлению потраченных сил и повышают тонус организма.

Давайте вспомним, что прописывают медики и при обычной простуде, и при восстановлении человека после сложной операции? Конечно, теплые мясные или куриные бульоны и протертые супы-пюре из овощей!

Объясняется это тем, что супы, рецепты которых включены в список здорового и правильного питания, оказывают благотворное действие на пищеварительную систему, нормализуют выработку желудочного сока, обладают профилактическим действием и очень полезны для людей, предрасположенных к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Ежегодное потребление супов в России – 30 млрд. порций. Россияне стоят на втором месте в мире по поеданию супов после китайцев.

Отмечаемый ежегодно Международный день супа призван в очередной раз обратить внимание людей на это довольно простое, питательное и насыщенное большим количеством полезных веществ блюдо.

Так что никогда не отказывайтесь от супов, ешьте их каждый день, и, как добавляют санитарные врачи, не забывайте о хранении блюда в условиях холодильника и сроках его годности от 24 до 36 часов. Тогда будете здоровы!

/Информационно-просветительский проект Роспотребнадзора «СОШ.RU»