

سلامتی در یک کاسه سوپ!

فواید مصرف سوپ در افزایش سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری ها

سوپ، یک تکیه‌گاه مهم در رژیم غذایی روزمره اکثر فرهنگ‌ها است. این غذای سریع و گرم در طعم‌ها و انواع مختلفی وجود دارد. با مصرف مکرر سوپ می‌توانید از فواید سلامتی مختلفی بهره‌مند شوید. [5]

سوپ ممکن است مانند یک سوپ خامه‌ای کاملاً نرم و خامه‌ای باشد یا با گوشت، ماهی، غلات و یا سبزی‌ها، مانند یک خورشید غلیظ باشد.

یک سوپ ممکن است به عنوان پیش غذا، اولین قسمت از چندین قسمت یک وعده غذایی باشد که فقط برای ایجاد اشتها در نظر گرفته شده است. ممکن است یکی از بسیار غذاهایی باشد که همزمان سرو می‌شود. یا ممکن است یک وعده غذایی دلچسب، وقتی با سرماخوردگی در گوشه تخت نشستیم، انرژی بخش و خوشمزه باشد.

سوپ‌های آب گوشتی، سوپ‌هایی هستند که با جوشاندن مواد خوش طعم (گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، حبوبات، سبزی‌ها، گیاهان و یا ادویه‌ها) در آب یا مواد معدنی تهیه می‌شوند تا یک آب گوشت شفاف یا غلیظ تهیه کنند. سوپ را می‌توان به روش‌های مختلف به دلخواه آشپز، تزئین و چاشنی کرد (به عنوان مثال، با گوشت و سبزی‌های تازه، گیاهان، غلات یا ماکارونی).

فواید مصرف سوپ در افزایش سلامتی:

لذت بردن از یک کاسه سوپ ممکن است راهی آسان، سریع و خوشمزه برای افزودن مواد مغذی بیشتر به رژیم غذایی شما باشد [2]. وقتی سوپ با مواد مناسب تهیه شود، می‌تواند یک غذای واقعا سالم با فواید تغذیه‌ای متعدد باشد. [2]. به عنوان مثال، سوپ‌هایی که با آب گوشت‌های استخوانی، سبزی‌ها

یا گوشت تهیه می شوند، ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی مانند کلاژن را تامین می کنند.[2].

با مصرف سوپ های سالم می توانید مقدار کافی مواد معدنی، ویتامین ها و مواد مغذی بدن خود را تامین کنید.[5].

اگر هوس خوردن یک غذای راحت سالم دارید، یا فقط هوس یک غذای گرم دارید، ممکن است سوپ دقیقا همان چیزی باشد که نیاز دارید.[2].

سوپ خانگی به همراه سبزی ، دارای فواید سلامتی بسیار زیادی است. در فصل زمستان هیچ چیز به اندازه یک کاسه سوپ داغ و خوشمزه نمی چسبد تا بدن را گرم کند. است. یک کاسه سوپ در فصل زمستان و سرما، بسیار مفید است و باعث گرم شدن بدن تان می شود. اگر احساس سرما دارید ، موادی مانند زنجبیل، فلفل قرمز و ادویه هایی مانند دارچین یا میخک انتخاب کنید که باعث ایجاد گرمی می شود.

سوپ خانگی کاملا مفید است ،اما به شرطی که از نمک کم و چربی اشباع نشده، تهیه شده باشد. مصرف سوپ همراه با نان های تهیه شده از آرد کامل (سبویس دار) و یا با افزودن غلاتی مانند جو به آن، موجب تبدیل آن به یک شام کامل می شود. در مجموع می توان گفت که مصرف سوپ همراه با غلات کامل، می تواند از آن یک وعده غذایی اصلی نسبتا سبک بسازد.

سوپ ها منبع رایج ویتامین های محلول در آب هستند، به عنوان مثال ویتامین C ، K و B . [5]. سوپ های حاوی سبزی ها و آب گوشت، ممکن است مواد مغذی زیادی مانند ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر (الیاف غذایی را فراهم کنند، در حالی که کالری و چربی کمی دارند.[2].

با خوردن یک کاسه سوپ به عنوان پیش غذا، هم کمتر غذا بخورید و هم سریع تر چربی بسوزانید. دریافتند که سوپ ها کیفیت رژیم غذایی بهتری داشتند که مشخصه آن کاهش چربی و افزایش

مصرف پروتئین و فیبر (الیاف غذایی) بود. [2]

بسیاری از مردم، سوپ مرغ را به عنوان درمانی برای سرماخوردگی به شمار می‌آورند و علم تا حدودی از این امر پشتیبانی می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که سوپ مرغ، به ویژه می‌تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند؛ به خصوص اگر آن را با سیر تازه، پیاز، کرفس و هویج پر کنید. به علاوه، به خاطر ساختار مایعی که دارد، به تسکین گلو درد کمک می‌کند.

مطالعات مختلف ثابت کرده است که وقتی افراد قبل از صرف غذا سوپ سبزی ها مصرف می کنند، حدود ۲۰ درصد کالری کمتری در طول وعده غذایی خود دریافت می کنند. [5]

خوردن سوپ یک راه آسان و خوشمزه برای افزایش مصرف سبزی ها است. [2]. مصرف زیاد سبزی ها با کاهش خطر افزایش وزن همراه است که یک عامل خطر برای بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان ها است. [2] علاوه بر این، سبزی ها به دلیل محتوای بالای ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و ترکیبات گیاهی، فواید سلامتی زیادی دارند. [2] جدای از کمک به افزایش مصرف سبزی ها، خوردن سوپ با مزایای بالقوه دیگری برای سلامتی همراه است. [2].

سوپ می‌تواند سیستم ایمنی شما را تقویت کند. سوپ در بسیاری از موارد، تقویت کننده بدن می‌باشد. سوپ سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می‌کند. سوپ‌ها به دلیل مواد تشکیل دهنده‌ای که دارند، که اغلب از سبزی ها، پروتئین، غلات و مواد این چنینی، سرشار از ویتامین و مواد معدنی برای بدن هستند که همین خاصیت باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

سوپ ها می توانند به شما کمک کنند تا از سرماخوردگی و آنفولانزا جلوگیری کنید ، و همچنین پادزهر خوبی برای زمان بیماری شما هستند.

پژوهشگران معتقدند مصرف سوپ ساده سبزی ها، یا سوپ مرغ یک وعده غذایی مناسب و کم کالری

به شمار می آید و در کاهش وزن مؤثر است. خوردن سوپ در کنار یک وعده غذایی به کاهش وزن کمک می کند.

پژوهشگران عقیده دارند، بهترین رژیم غذایی برای کم کردن وزن، سوپ کلم است؛ زیرا هیچگونه انرژی در بدن تولید نمی کند و در عین حال مقداری املاح و ویتامین های ضروری را نیز به بدن می رساند. در یک بررسی علمی ثابت شد، رژیم غذایی سوپ کلم می توانید حدود ۴ کیلو از وزن بدن را در مدت یک هفته کاهش دهد. یک مطالعه مشاهده ای نشان داد افرادی که به طور منظم سوپ می خورند نسبت به افرادی که سوپ نمی خورند وزن و دور کمر کمتری دارند. [2]

سوپ با عطر و طعم دلنشین خود، اشتها را تحریک می کند. شاید برای خیلی از ما پیش آمده که وقتی می شنویم که شام سوپ داریم، توی ذوق مان خورده باشد؛ اما، با دانستن خواص سوپ نظرتان عوض می شود!

به طور کلی سوپ های داغ به مرطوب نگه داشتن مجرای بینی، رقیق شدن مخاط، جلوگیری از کم آبی بدن و تسکین گلودرد کمک می کنند. [1] مرغ حاوی اسید آمینه ای به نام سیستین است که هنگام تهیه سوپ آزاد می شود. این اسید آمینه باعث رقیق شدن مخاط در ریه ها می شود و به روند بهبودی کمک می کند. مرغ همچنین نقش خود را به عنوان منبع عالی پروتئین برای عضلات شما ایفا می کند. این به ویژه زمانی مفید است که بدن شما در طول بیماری احساس ضعف و تخلیه کند. [1]

سوپ ها را می توان برای مدتی در فریزر نگهداری کرد. سوپ و خورش برای فریز کردن عالی است. زمانی که مشغول کار هستید و وقتی برای غذا پختن ندارید می توانید روز قبل مقداری سوپ درست کنید و نصف آن را فریز کنید. سوپ فریز شده، را می توان به سادگی در هنگام شام یا نهار، از فریزر خارج کرد و سوپ را گرم کرده و میل کنید.

به گفته رنارد و تیم تحقیقاتی اش که دریافته اند سوپ مرغ با انواع سبزی ها می تواند به کاهش علائم عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی از جمله احتقان، گرفتگی بینی، سرفه و زخم کمک کند. هر چه مواد موجود در سوپ شما بیشتر باشد، بهتر است. [1]

سوپ می تواند در هزینه های شما صرفه جویی کند. اگر بودجه کمی دارید، سوپ بهترین دوست آشپزی شما است! برای تهیه سوپ نیاز به هزینه زیادی نیست و حتی می توانید با موادی که در خانه دارید سوپ تهیه کنید. شما همچنین می توانید از سبزی های اضافی که دارید سوپ خوش طعمی درست کنید.

خوردن سوپ با وجود کالری کمی که دارد، به فرد احساس سیری می دهد. مطالعات همچنین نشان داده اند که خوردن سوپ ممکن است گرسنگی را کاهش دهد و سیری را افزایش دهد. این ممکن است تا حدی به دلیل شناختی باشد که مردم معتقدند سوپ آنها را سیر می کند.

سوپ برای محیط زیست مفید است! شاید این عجیب ترین مورد در لیست خواص سوپ باشد؛ اما، واقعیت سوپ می تواند به شما کمک کند تا اثر کربن را کاهش دهید. شام معمولی که ممکن است بپزید ممکن است شامل استفاده از چندین مشعل و اجاق باشد. از طرف دیگر سوپ یک وعده غذای دلدپذیر است که در یک قابلمه در مدت بسیار کوتاهی حاضر می شود؛ بنابراین از نظر محیط زیستی سازگار است.

غذایی کامل است. اگر از خوردن سبزی های بخار پز و سالاد کمی خسته شده اید، یک کاسه سوپ، باعث تکمیل سهم ۵ واحد سبزی های مورد نیاز روزانه تان می شود. سبزی های خرد شده در سوپ ویتامین، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان های فراوانی را برای بدن تامین می کند.

بدن را هیدراته نگه می دارد. در فصل زمستان نوشیدن آب می تواند یک چالش محسوب شود. تا وقتی که گرمای هوا به حداکثر میزان نرسیده باشد، بعید است زیاد عرق کنید یا احساس تشنگی داشته باشید.

بنابراین می توانید با خوردن سوپ که البته دارای محتوای آب فوق العاده بالایی است، سطح هیدراتاسیون بدن تان را افزایش دهید..

✚ برای درمان درد های بدن مفید است.فرقی هم ندارد که چه سوپی بخورید.

✚ از آنجایی که می توانید با مصرف سوپ از علائم پیری جلوگیری کنید، می توانید پوستی درخشان و جوان داشته باشید.[5]

✚ سوپ ها می توانند استخوان های شما را تقویت کنند سبزی ، منابع طبیعی کلسیم و ویتامین D هستند و با افزودن آن ها به سوپ می توانید ساختار اسکلتی بدن و همچنین استخوان ها را تقویت کنید.[5]

✚ مطالعات مختلف ثابت کرده اند که با افزودن سوپ ها، به ویژه سوپ های سبزی ها، به رژیم غذایی تان، می توانید خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش دهید.[5]

✚ سوپ ها از عملکرد قلب شما حمایت می کنند از آنجایی که سبزی ها دارای چربی های غیراشباع و کالری کمتری هستند، برای قلب مفید هستند.

✚ مصرف منظم سوپ ها، از تجمع کلسترول خون(چربی خون) یا مواد زائد در شریان ها جلوگیری می کند. در نتیجه، می توانید شانس ایجاد بلوک های قلبی، حملات قلبی، تصلب شرایین(سخت شدن دیواره رگ ها) و موارد دیگر را کاهش دهید. این به شما در حفظ گردش خون خوب در سراسر بدن کمک می کند.[5]

✚ ملینی لذیذ است.یکی از پیشنهادات سالم و مغذی در زمان ابتلا به یبوست، مصرف سوپ است که اگر ترکیبات و مواد اولیه آن با دقت انتخاب شود به راحتی قادر به رفع مشکل اجابت مزاج شما خواهد بود، پزشکان در بسیاری از موارد به بیماران خود سوپ را به عنوان غذای ملین پیشنهاد می کنند.

✚ آنها برای شما خوب هستند در حالی که برخی از سوپ ها می توانند رژیم غذایی را از بین ببرند (انواع

خامه‌ای می‌توانند به‌ویژه دارای چربی و کالری بالایی باشند). [3]

اکثر آنها به عنوان وسیله‌ای عالی برای تامین سهمیه روزانه شما برای سبزی ها عمل می‌کنند. [3]

سوپ ها و خورش ها به زمان زیادی نیاز ندارند. در واقع، اگر از اجاق گاز آرام یا زودپز مانند دیگ فوری استفاده می‌کنید، می‌توانید یک سوپ مرزه را در پنج دقیقه به صورت صاف تهیه کنید و اجازه دهید

اجاق گاز، بقیه کار را انجام دهد. [3]

سوپ سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. اگر به رژیم غذایی‌تان توجه ویژه‌ای دارید، نباید سوپ را فراموش کنید بر اساس مطالعه‌ای که در دانشگاه آیووا بر روی ۱۰۵۰۰ نفر آمریکایی انجام گرفت، مصرف منظم سوپ موجب دریافت بیشتر مواد مغذی در افراد می‌شود. این مطالعه نشان داد میزان دریافت فیبر، منیزیم، پتاسیم و آهن در کسانی که به‌طور منظم سوپ می‌خورند، بیشتر از گروهی بود که سوپ مصرف نمی‌کردند. همچنین مصرف سوپ موجب شد که این افراد مقدار بیشتری از سبزی‌های با برگ سبز تیره، سبزی‌های نارنجی و حبوبات را دریافت کنند.

سموم بدن را دفع می‌کند. خوب می‌دانید که مصرف سبزی‌ها یکی از بهترین راه‌ها برای دفع سموم از بدن است پس غذای خوشمزه‌ای به نام سوپ چقدر ساده می‌تواند شما را در دفع سموم از بدن‌تان یاری کند. [3] در صورت تمایل، می‌توانید مواد مختلف سالم را با هم ترکیب کنید تا یک سوپ سم زدایی تهیه کنید تا سموم مضر بدن را از بین ببرید.

غذایی مناسب هم برای کودک و هم برای سالمند است. کودکان و سالمندان افرادی هستند که خوردن غذاهای نرم مثل سوپ برای شان لذت بخش‌تر است، چرا که هم در مرحله خوردن و هم در مرحله هضم دچار مشکل نمی‌شوند و بدن‌شان برای جذب مواد معدنی و ویتامین‌ها دچار سختی نخواهد شد. مطالعه نشان داد غذاهایی که با کالری نسبتاً پایینی شما را سیر می‌کنند (مانند سوپ)، خطر بروز دیابت

نوع دو، را کاهش می‌دهند سوپ‌های سرشار از فیبر می‌توانند حساسیت بدن به انسولین را افزایش دهند. [5]

گزینه‌ی خوبی برای تنوع غذایی است. برای رهایی از یکنواخت شدن لیست غذایی خانواده، سوپ بهترین پیشنهاد است چراکه این غذا به دلیل دستور تهیه متنوعی که دارد به شکل متنوعی می‌تواند اعضای خانواده تان را به تجربه تنوع مزه‌ها دعوت کند!

برای هضم خوب است. اگر از خامه غلیظ برای سوپ خود استفاده نمی‌کنید و به جای آن از لوبیا، عدس، گوشت یا سبزی‌ها استفاده می‌کنید، پس سوپ شما فوق‌العاده سالم است. چنین سوپ‌هایی هضم خوب، را تضمین می‌کنند. مطالعات مختلف ثابت کرده است که سوپ‌های سرشار از فیبر می‌توانند به هضم غذا کمک کنند. [5]

برخی از سوپ‌ها دارای آب استخوان هستند که به بسته شدن و التیام روده کمک می‌کند [5]

سوپ‌ها بدن را گرم نگه می‌دارند وقتی دما پایین می‌آید، هیچ چیز نمی‌تواند مانند یک سوپ سالم شما را گرم نگه دارد. به جای مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار که می‌توانند بدن شما را کم‌آب کنند، یک کاسه سوپ سالم می‌تواند بدن شما را تغذیه کند و بدن شما را از درون گرم نگه دارد. بنابراین، اگر سرما خورده‌اید، مصرف سوپ، سطح بالایی از آرامش را برای شما به ارمغان می‌آورد. [5].

فواید سوپ گوجه‌فرنگی برای سلامتی بیشتر از لیکوپن ناشی می‌شود، رنگدانه آنتی‌اکسیدانی که به گوجه‌فرنگی رنگ قرمز می‌دهد. لیکوپن یک آنتی‌اکسیدان است که به مبارزه با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد در بدن شما کمک می‌کند. سطوح بالای رادیکال‌های آزاد با ایجاد بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط است. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که ممکن است به تحریک سیستم ایمنی بدن، بهبود باروری و سلامت قلب مردان و کاهش خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان

کمک کند [2].

متخصصان تغذیه توصیه کرده اند قبل از مصرف غذا، مقداری سوپ خورده شود تا از خوردن بیش از

اندازه غذا جلوگیری شود.

توصیه های مهم:

- غذای خود را با سوپ شروع کنید.
- سوپ گوشت و سبزی ها را به وعده های غذایی روزانه خود اضافه کنید.
- سبزی های تازه یا کم پخته شده (مانند تره فرنگی، نخود فرنگی) را به وعده غذایی اضافه کنید.
- در صورت امکان، از آب گوشت یا آب گوشت خانگی استفاده کنید. [3]
- از خوردن سوپ های پرچرب خودداری کنید.
- باید حواس تان به میزان سدیم موجود در سوپ های آماده بسته بندی شده با عصاره مرغ، عصاره گوشت و عصاره سبزی ها باشد. اینها معمولا محتوی مقادیر بالایی سدیم و ترکیبات شیمیایی دیگری هستند که برای سلامتی مفید نیستند. بهتر است سوپ تان را با مواد طبیعی درست کنید تا از فواید آن بیشتر برخوردار شوید.
- از سوپ خامه ای که سرشار از چربی و کالری است استفاده نکنید. مصرف زیاد سوپ های سرشار از خامه با چربی و کالری بالا، می تواند موجب افزایش وزن، چاقی و بروز سایر مشکلات برای فرد شود.
- کدو تنبل، کدو سبز، هویج و گل کلم از انواع سبزی ها مناسب برای درست کردن سوپ هستند.
- به سوپ مرغ یا آش مقداری پیاز، سیب زمینی یا گوجه فرنگی اضافه کنید. همچنین در تهیه آش از حبوباتی مانند نخود، لوبیا، عدس و ماش استفاده نمایید تا ارزش غذایی آن بالا رود.
- هنگام تهیه سوپ و سس، سبزی های فراوان بدان اضافه نمایید. چنانچه سبزی تازه در دسترس ندارید،

از سبزی های یخ زده استفاده کنید. شکل فریز شده آن ها نسبت به سبزی های کنسرو شده از نمک کمتری برخوردار است.

• در تهیه سوپ از آب سبزی ها، غلات سبوس دار (گندم، جو، ذرت)، گوشت کم چرب، قارچ و یا مرغ استفاده کنید تا غذای مقوی و قابل هضم به دست آورید.

منابع مورد استفاده:

- تغذیه صحیح ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- عادت غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، قسمت های اول و دوم، سال اول، شماره های دوم و سوم، خرداد و تیر، ۱۳۸۲
- قلب و عروق سالم، با قلب سبزی ها: فواید گوجه فرنگی برای افزایش سلامتی قلب و عروق، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- [2] **Is Soup Healthy, and Which Types Are Best?**, Healthline, 2022, (<https://www.healthline.com>)

- **Nutrition for life**, Hark, Darwin Deen, Dorling Kindersley, 2005
- **Super Foods for Children**, Micheal Van Straten, Barbara Griggs, Dorling Kindersley, 2001

- [1] **The Healing Powers of Chicken Soup**, Duke Student Affairs, 2022, (<https://studentaffairs.duke.edu>)

- **Top 5 health Benefits of Tomatoes**, Nicola Shubrook, BBC Good Food, 2021, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

- [5] **Understanding the Health Benefits of Soup**, PainPathways Magazine ,2022, (<https://painpathways.org/>)
- [4] **Why Soup Is So Good for You**, EatingWell, 2022, (<https://www.eatingwell.com>)
- [3] **You Should Eat More Soup: 5 Reasons Why** Henry Ford Health, Henry Ford, 2022, (<https://www.henryford.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com