

سلامتی در یک کاسه سوپ !

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

راهی مناسب دریافت مواد مغذی تر به بدن. لذت بردن از یک کاسه سوپ ،
ممکن است راهی آسان، سریع و خوشمزه برای افزودن مواد مغذی بیشتر به رژیم غذایی شما باشد.^۲ وقتی سوپ با مواد مناسب تهیه شود، می تواند یک غذای واقعا سالم با فواید تغذیه ای متعدد باشد . به عنوان مثال، سوپ هایی که با آب گوشت های استخوانی، سبزی ها یا گوشت تهیه می شوند، ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی مانند کلاژن را تامین می کنند.^۲

با مصرف سوپ های سالم می توانید مقدار کافی مواد معدنی، ویتامین ها و مواد مغذی بدن خود را تامین کنید.^۵

یک غذای راحت سالم است . 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.^۲

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.

یک شام کامل است. مصرف سوپ همراه با نان های تهیه شده از آرد کامل (سبوس 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.^۵

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.^۲

یک پیش غذای عالی است . 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 از مشخصات آن کاهش چربی و افزایش مصرف پروتئین و فیبر(الیاف غذایی) بود.^۲

سوپ ها ، می توانند به شما کمک کنند تا از بروز سرماخوردگی و آنفولانزا جلوگیری کنید .^۵ بسیاری از مردم، سوپ مرغ را به عنوان درمانی برای سرماخوردگی به شمار می آورند و علم تا حدودی از این امر پشتیبانی می کند. مطالعات نشان می دهد که سوپ مرغ، به ویژه می تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند؛ به خصوص اگر آن را همراه با سیر تازه، پیاز، کرفس، شلغم، چغندر و هویج درست نمایید. به علاوه، به خاطر ساختار مایعی که دارد، به تسکین گلو درد کمک می کند.

در کاهش کالری بدن موثر است. 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.^۵

✚ خوردن سوپ یک راه آسان و خوشمزه برای افزایش مصرف سبزی ها است. ^۲مصرف 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. ^۲علاوه بر این، سبزی ها به دلیل محتوای بالای ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و ترکیبات گیاهی، فواید سلامتی زیادی دارند. جدای از کمک به افزایش مصرف سبزی ها، خوردن سوپ با مزایای بالقوه دیگری برای سلامتی همراه است. ^۲

✚ سوپ می تواند سیستم ایمنی شما را تقویت کند. سوپ در بسیاری از موارد، تقویت کننده بدن می باشد. سوپ سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کنند. سوپ ها به دلیل مواد تشکیل دهنده ای که دارند، که اغلب از سبزی ها، پروتئین، غلات وچنین موادی ، سرشار از ویتامین و مواد معدنی برای بدن هستند که همین خاصیت باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

✚ پادزهر خوبی برای زمان بیماری شما هستند.

✚ در کاهش وزن مناسب است . 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.

➤ سوپ کلم را دریابید! 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 تواند 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.^۲

➤ 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. مرغ، حاوی اسید آمینه ای به نام سیستئین 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. همچنین مرغ 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.^۱

✚ سوپها 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 آن 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.^۱

✚ 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 می‌توانید با موادی که در خانه دارید آن را تهیه کنید. همچنین شما می‌توانید از سبزی‌های اضافی که دارید، سوپ خوش طعمی درست کنید.

✚ خوردن سوپ با وجود کالری کمی که دارد، به فرد احساس سیری می‌دهد. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که خوردن سوپ، ممکن است گرسنگی را کاهش دهد و سیری را افزایش دهد. این ممکن است تا حدی به دلیل عوامل شناختی باشد که مردم معتقدند سوپ آنها را سیر می‌کند.

✚ سوپ برای محیط زیست مفید است! شاید این عجیب‌ترین مورد در لیست خواص سوپ باشد. اما واقعیت سوپ، می‌تواند 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 غذایی دلپذیر است که در یک قابلمه در مدت بسیار کوتاهی حاضر می‌شود. بنابراین از نظر محیط زیستی، سازگار است.

✚ غذایی کامل است. اگر از خوردن سبزی‌های بخار پز و سالاد کمی خسته شده‌اید، یک کاسه سوپ، باعث تکمیل سهم ۵ واحد سبزی‌های مورد نیاز روزانه‌تان می‌شود. سبزی‌های خرد شده در سوپ ویتامین، مواد معدنی، فیبر (الیاف گیاهی)

و آنتی اکسیدان های فراوانی را برای بدن تامین می کند.

✚ بدن را پر آب نگه می دارد. در فصل زمستان و سرما، 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 پرآبی بدن تان را افزایش دهید.

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

✚ روند پیری زود رس را کند می کند! از آنجایی که می توانید با مصرف سوپ از علائم پیری جلوگیری کنید، می توانید پوستی درخشان و جوان داشته باشید.^۵

✚ سوپ ها می توانند استخوان های شما را تقویت کنند. سبزی، منابع طبیعی کلسیم و ویتامین D هستند و با افزودن آنها به سوپ می توانید ساختار اسکلتی بدن و استخوان ها را تقویت کنید.^۵

✚ در پیشگیری از بروز پوکی استخوان موثر است. 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.^۵

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 بروز ناراحتی ها و 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.^۵

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 خامه ای می توانند، به ویژه دارای چربی و کالری بالایی باشند).^۳

سه‌میه مناسبی برای دریافت سبزی ها است. اکثر آنها به عنوان وسیله ای عالی

برای تامین سه‌میه روزانه شما برای سبزی ها عمل می کنند.^۳

سوپ ها و خورش ها، به زمان زیادی نیاز ندارند. در واقع، اگر از اجاق گاز آرام

یا زودپز مانند دیگ فوری استفاده می کنید، می توانید یک سوپ مرزه ، را در پنج

دقیقه به صورت صاف تهیه کنید و اجازه دهید اجاق گاز، بقیه کار را انجام دهد.^۳

سوپ سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است. اگر به رژیم غذایی تان توجه

ویژه ای دارید، نباید سوپ را فراموش کنید . بر اساس مطالعه ای که در دانشگاه

آیووا بر روی ۱۰۵۰۰ نفر افراد انجام گرفت، مصرف منظم سوپ ، موجب دریافت

بیشتر مواد مغذی در افراد می شود. این مطالعه نشان داد میزان دریافت فیبر، منیزیم،

پتاسیم و آهن در کسانی که به طور منظم سوپ می خورند، بیشتر از گروهی بود که

سوپ مصرف نمی کردند. همچنین مصرف سوپ موجب شد که این افراد مقدار

بیشتری از سبزی های با برگ سبز تیره، سبزی های نارنجی و حبوبات(انواع

لوبیا، عدس، نخود) را دریافت کنند.

سموم بدن را دفع می کند. خوب می دانید که مصرف سبزی ها ، یکی از

بهترین راه ها برای دفع سموم از بدن است . پس غذای خوشمزه ای به نام سوپ

چقدر ساده می تواند شما را در دفع سموم از بدن تان یاری کند.^۳ در صورت تمایل،

می توانید 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 بخش تر است، چرا که هم در مرحله خوردن و هم در مرحله هضم دچار مشکل نمی شوند و بدن شان برای جذب مواد معدنی و ویتامین ها دچار سختی نخواهد شد.

در پیشگیری از بروز بیماری دیابت موثر است. مطالعه نشان داد غذاهایی که با کالری نسبتا پایینی شما را سیر می کنند (مانند سوپ)، خطر بروز دیابت نوع دو، را کاهش می دهند. سوپ های سرشار از فیبر می توانند حساسیت بدن به انسولین را افزایش دهند.^۵

انتخاب 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 می تواند اعضای خانواده تان را به تجربه تنوع مزه ها، دعوت کند!

برای هضم ، خوب است . اگر از خامه غلیظ برای سوپ خود استفاده نمی کنید و به جای آن از لوبیا، عدس، گوشت یا سبزی ها استفاده می کنید، پس سوپ شما فوق العاده سالم است . چنین سوپ هایی هضم خوب، را تضمین می


کنند. مطالعات مختلف ثابت کرده است که سوپ های سرشار از فیبرمی توانند به هضم غذا کمک کنند.^۵

به سلامت روده ها کمک می کند. برخی از سوپ ها دارای آب استخوان هستند که به بسته شدن و بهبود روده کمک می کند.^۲

سوپ ها بدن را گرم نگه می دارند. وقتی دما پایین می آید، هیچ چیز نمی تواند مانند یک سوپ سالم شما را گرم نگه دارد. به جای مصرف نوشیدنی های کافئین دار که می توانند بدن شما را کم آب کنند، یک کاسه سوپ سالم ، می تواند بدن شما را تغذیه کند. همچنین بدن شما را از درون گرم نگه می دارد. بنابراین اگر سرما خورده اید، مصرف سوپ، سطح بالایی از آرامش را برای شما به ارمغان می آورد.^۵

سوپ گوجه فرنگی، معجزه می کند! فواید سوپ گوجه فرنگی برای سلامتی بیشتر از لیکوپن ناشی می شود، رنگدانه آنتی اکسیدانی که به گوجه فرنگی رنگ قرمز می دهد. لیکوپن ، یک آنتی اکسیدان است که به مبارزه با اثرات منفی رادیکال های آزاد در بدن شما کمک می کند. سطوح بالای رادیکال های آزاد، با ایجاد بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط است. همچنین

تحقیقات نشان می دهد 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.^۲

 از خوردن بیش از اندازه غذا، جلوگیری می کند. 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.^۳
- 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 سوپ‌های سرشار از خامه با چربی و کالری بالا، می‌تواند 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، سیر، سیب زمینی ،هویج 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 به آن اضافه نمایید. چنانچه سبزی تازه در دسترس ندارید، از سبزی های یخ زده استفاده کنید. شکل فریز شده آنها 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:

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

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

3- **You Should Eat More Soup: 5 Reasons Why Henry Ford Health**, Henry Ford, 2022, (<https://www.henryford.com>)

4- **Why Soup Is So Good for You**, EatingWell, 2022, (<https://www.eatingwell.com>)

5- **Understanding the Health Benefits of Soup**, PainPathways Magazine ,2022, (<https://painpathways.org/>)

برای مطالعه بیشتر:

- **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)

-**Nutrition for life**, Hark, Darwin Deen, Dorling Kindersley, 2005

-**Super Foods for Children**, Micheal Van Stratzen, Barbara Griggs, Dorling Kindersley, 2001

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



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir