

Достигается это за счёт отваривания. Регулярное употребление супов способствует более эффективному усвоению сбалансированных белков, которые содержатся в супах, благодаря их лёгкой перевариваемости в ЖКТ.

К тому же супы, в зависимости от вида, помогают организму по-разному. Так, куриный суп замедляет развитие инфекций, овощной активизирует обмен веществ, молочный успокаивающе воздействует на слизистую желудка.

«После отваривания продуктов белки лучше усваиваются, поскольку структура белковых молекул частично разрушается, что способствует их лучшему расщеплению ферментами желудочно-кишечного тракта», — объяснили в Роспотребнадзоре.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.