

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Занятие 12

### **СУП КАК ПОЛЕЗНОЕ И ВКУСНОЕ БЛЮДО** **Многообразие вариаций и способов приготовления**

Я обожаю супы и не только есть, но и использовать в работе с пациентами. Суп — это настоящее лекарство. При условии, что вы внимательно и вдумчиво отнесетесь к выбору всех его компонентов.

Супы готовятся легко и быстро. А если вы вернулись голодным домой не нужно искать, чтобы такое придумать на ужин – просто за две минуты подогрейте суп. Проблема в том, что пока человек думает он незаметно ест все подряд и это обычно совсем не то, что планировалось.

Суп отлично сохраняется при низких температурах. Можно замораживать его порционно.

Именно суп позволяет внедрить разнообразные овощи в питание детей или непривычных к ним взрослых.

Супы – пюре – великолепное решение для тех, кто не может на работе выделить себе время на еду. Пить точно можно везде. Если вы врач, кассир, работник банка... В общем постоянно общаетесь с людьми и не можете отойти от рабочего места или развернуть полноценный обед. Термос с вкусным горячим супом- пюре даст вам энергию и чувство насыщения.

Возможно, мне уже удалось вас убедить насколько супы комфортное и удобное блюдо.

И тут только одна задача – сделать суп насыщающим питательным, полезным и подходящим именно вам.

Я еще помню время, когда врач не выписывал одно готовое лекарство, а давал рецепт на мазь или микстуру и в нем были разные компоненты в зависимости от того, в чем нуждался пациент.

Такой персонализированный подход 😊)

Так вот с супом такая же история – я не хочу давать один на всех рецепт, а предложу идею и глубокое понимание ингредиентов.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Так, в зависимости от потребности, вы сможете выбрать самое подходящее. И готовить суп не из «того, что было», а из того, что нужно. В раздаточных материалах к этому занятию у вас будет сборник рецептов моих любимых супов, но вы уже точно сможете каждый из них адаптировать под свои потребности и цели.

## Суп как лекарство

Суп может быть средством для похудения или очищения организма. Всем известны диетические супы или детоксы, которые проводят на специальных супах.

Я использую часто этот суп для улучшения работы печени, он очень эффективен: <https://vitateva.com/sup-dlya-pecheni/>

Обычно пациентам страдающим ожирением печени, лишним весом, гормональными нарушениями, гепатитом и повышенным уровнем холестерина я назначаю этот суп минимум на месяц ежедневного приема. Причем, не обязательно есть его как суп, можно процедить и пить 1 -2 стакана отвара в день. Результаты будут заметны через 7-10 дней.

Ощущение внутреннего комфорта и чувство легкости в теле гарантированы!

И, наоборот, с помощью супа можно набирать массу, восстановиться после операции и болезни.

Суп используется как источник незаменимых компонентов и способ получить важные вещества из овощей и специй.

Суп можно не только варить, но и готовить сырым в блендере. Есть горячие и согревающие супы, а есть охлаждающие и увлажняющие.

Для того, чтобы приготовить суп как лечебный продукт давайте ответим на эти вопросы:

- ✓  На чем варить?
- ✓  Какие овощи использовать?
- ✓  Какие специи?
- ✓  Нужны ли дополнительные полезные для здоровья компоненты?

Разберем по порядку. Это очень важно!

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Выбор основы для супа

Суп можно варить на специально приготовленных отварах разной степени концентрации. Можно сварить все нужные овощи и специи на медленном огне и затем на этом готовить каши, соусы и супы, конечно.

Плюс отваров в том, что их можно сделать в большом количестве и потом заморозить. Тогда приготовление супа будет совсем быстрым

Или варить на воде. Воду тоже желательно брать фильтрованную.

А лучше обогащенную магнием

## Костный бульон

А можно готовить супы на костном бульоне. Это простая и дешевая еда для здоровья суставов (укрепляет хрящи, сухожилия и связки), восстановления слизистых кишечника и красоты кожи (поддерживает коллаген и эластин) и волос.

Костный бульон содержит необходимые минералы в удобной для усвоения форме. Речь идет про кальций, магний, фосфор, калий.

Они важны для правильного кровообращения, плотности костной ткани, работы нервной и пищеварительной системы.

Главное, не пересолить бульон, чтобы не нарушить баланс натрия и калия.

Предлагаю вам рецепт своей, проверенной модификации костного бульона.

Я готовлю его только на рыбных костях. Из – за того, что мясные кости должны быть от животных свободного выпаса, а их сложно найти.

## КОСТНЫЙ БУЛЬОН

### Ингредиенты:

- ✓  3 кг костей рыбный – голова – хребет – хвост.
- ✓  3 литра минеральной воды – (чтобы вода закрыла кости)
- ✓  1 ст.л яблочного уксуса
- ✓  2 луковицы
- ✓  1 крупная морковь
- ✓  3 стебля сельдерея
- ✓  20 г корня имбиря
- ✓  20 г корня куркумы
- ✓  морская соль по вкусу
- ✓  тимьян – 15 гр
- ✓  перец черный горошек – 1 ст. л
- ✓  кориандр – 1 ч. л

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓□ 2 лавровых листа
- ✓□ 3 листика кфир лайм
- ✓□ Столовая ложка лимонный сок

## Способ приготовления:

- ✓□ Кости помыть, выложить на бумагу для выпекания и запекать в духовке до золотистого цвета при температуре 190 градусов около часа.
- ✓□ Подготовленные кости залить холодной очищенной водой. Добить яблочный уксус. Довести до кипения.
- ✓□ Снять пену и на маленьком огне варить под крышкой на рассекателе 4-5 часов
- ✓□ С полученного бульона тщательно процедить .

## Выбор овощей для супа

Какие овощи вы выбираете зависит от того, что вам доступно и особенно подходит. Учитывать надо непереносимости и состояние здоровья. Например, при кандиде не добавляйте грибы, при артрите и наличии воспалений – помидоры, картофель и перец. Если есть метеоризм – аккуратно с брокколи и т. д.

Не забывайте о максимальном разнообразии овощей! Обратите внимание на репу, которая замечательно замещает картофель и помогает снизить вес. Кабачки, батата, тыква, редька, топинамбур, бамяя – все это тоже овощи и стоит постепенно расширять свои кулинарные горизонты. Ведь каждый из этих овощей в определённой ситуации незаменим. Например, батат в период менопаузы, топинамбур для диабетиков, бамяя при гастрите, грибы шиитакэ, шимеджи, энoki для повышения иммунитета. Если какие – то названия незнакомы для вас, не пугайтесь, у нас впереди овощное танго – серия уроков про овощи их особые свойства.

Про луковые заготовки для супа я рассказывала на прошлом 11- м уроке

## Какие специи использовать в супах?

Это огромная и важная тема. У нас впереди занятие об этом. Пока, я надеюсь у вас уже полный порядок в ящичке со специями. Изучите его содержимое и смело используйте то, что вы уже знаете и любите, а я предложу вам широкое поле для экспериментов в таблице ниже. Специи тоже могут быть полезны для профилактики и лечения и их подбор индивидуален.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Крупы, бобовые, особые продукты – все это я включила в таблицу по состояниям, чтобы, готовя суп, вы могли заглянуть в нее и выбрать нужное для каждой конкретной ситуации.

И еще раз, хочу сказать, чтобы вы не пугались незнакомых названий.

Часть из них снабжена ссылками на пояснения, а часть мы будем разбирать дальше на курсе.

Отнеситесь к этому как к освоению нового языка.

В итоге все непонятное станет привычным!

## Практическое задание к уроку:

1.  Запишите свой идеальный рецепт супа
2.  Подберите компоненты из таблицы
3.  Приготовьте костный бульон

**Поставить галочку в таблице выполнения практических заданий, когда все сделаете!**