

التیام سرماخوردگی با سوپ



معمولا در فصول سرد سال تمایل افراد به مصرف غذاهای گرم مانند سوپ افزایش می‌یابد و بیشتر خانواده‌ها سوپ رقیق، سبک و با هضم آسان را برای درمان سرماخوردگی مفید می‌دانند و از این رو در این فصول پرسش‌های سوپی زیادی مطرح می‌شود. این که آیا سوپ جوجه یا سوپ پای مرغ برای سرماخوردگی مفید است؟

معمولا در فصول سرد سال تمایل افراد به مصرف غذاهای گرم مانند سوپ افزایش می‌یابد و بیشتر خانواده‌ها سوپ رقیق، سبک و با هضم آسان را برای درمان سرماخوردگی مفید می‌دانند و از این رو در این فصول پرسش‌های سوپی زیادی مطرح می‌شود. این که آیا سوپ جوجه یا سوپ پای مرغ برای سرماخوردگی مفید است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ سوپی که با قلم گاو یا ماهیچه گوسفند طبخ می‌شود برای چه کسانی توصیه می‌شود؟ تا چه میزان می‌توان روی ارزش تغذیه‌ای سوپ‌های آماده حساب کرد؟ آیا استفاده از عصاره‌های آماده گوشت، مرغ و سبزی در سوپ‌های خانگی می‌تواند این غذا را مقوی کند؟

سوپ، غذایی نیمه مایع و عصاره‌ای از مواد به کار رفته در آن است. از آنجا که بیشتر افراد، بویژه کودکان در هنگام بیماری یا به دلیل خوردن هله هوله بی‌اشتها هستند، سوپ می‌تواند به عنوان غذا یا پیش‌غذای رقیق و سبک بهترین و اصلی‌ترین منبع تامین کننده ویتامین‌ها و املاح معدنی بدن باشد و با توجه به این که بیماری یبوست یکی از عوامل تشدید کننده وخامت حال بیمار است، این غذا می‌تواند ملین خوب و چاره‌ساز به حساب آید.

التیام سرماخوردگی با سوپ جوجه

بیشتر افراد بر این باورند که توصیه مادر بزرگ‌ها برای خوردن کاسه سوپ جوجه یا مرغ در روزهایی که سرماخورده‌اند، ریشه در باورهای قدیمی آنها داشته و علمی نیست. اما باید بدانید سوپ مرغ بویژه انواعی که با گوشت بلدرچین یا بوقلمون تهیه می‌شود حاوی پروتئین باکیفیت است و می‌تواند سیستم دفاعی بدن را تقویت و به طور طبیعی اثرات مخرب ویروس‌ها و سموم میکروب‌ها را خنثی کند. به گفته پژوهشگران سوپ جوجه خاصیت ضدالتهابی دارد و می‌تواند موجب تسکین گلو درد شود و به دلیل دارا بودن نوعی اسیدآمینه قوی این توانایی را دارد که همچون داروهای خلط آور به خروج ترشحات مخاطی از ریه و بینی کمک کرده و بویژه انواعی که با شلغم، کرفس، هویج، پیاز و جعفری مخلوط است کمک می‌کند تا در حین بیماری راحت‌تر تنفس کنید. این سوپ اگر با پیاز زیادی تهیه شود مواد گوگردی پیاز می‌تواند از طریق خون وارد ریه‌ها شده و عفونت مجاری تنفسی را التیام و به دفع سموم کمک کند.

البته تعدادی از متخصصان بر این باورند که در سوپ کودکان از سبزی‌های حاوی نیترات همچون هویج و اسفناج استفاده نشود، چرا که مواد نیتراتی طی باقی ماندن در سوپ به آنزیمی خطرناک تبدیل و موجب بروز مسمومیت در کودکان شده و با افزایش نیتريت بزاق، سبب تخریب ویتامین A و C در بدن می‌شود.

سوپ جو، مقوی برای کودک و نوجوان

سوپ جو یکی از غذاهای مقوی و سیرکننده‌ای است که اگر به عنوان پیش‌غذا استفاده شود به میزان زیادی جلوی اشتها را می‌گیرد. این سوپ مغذی و دافع تب‌های گرم و برای رفع ضعف و رخوت جسمی بسیار نافع است. استفاده از جو پوست‌کنده یا پرک در این سوپ به هضم سریع و آسان تر آن کمک می‌کند و اگر در آن از جوی سبوس دار استفاده شود، تولید اسهال می‌کند. خواص درمانی و غذایی جو بیشتر از گندم است و به دلیل برخورداری از ویتامین‌های گروه B تقویت‌کننده سیستم عصبی و ایمنی بدن است و اثر خوبی در تکثیر باکتری‌های مولد ویتامین B در معده و روده دارد و به علت داشتن مواد صمغی، سینه و گلو را نرم می‌کند. از جو می‌توان به جای سبب زمینی در سوپ استفاده کرد. مصرف این سوپ برای مبتلایان به چربی و قند خون بالا مناسب است و به سبب فسفر فراوان، موجب تثبیت کلسیم و در نتیجه تسهیل استخوان‌سازی شده و مصرف آن برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید و ضروری است.

سوپ پای مرغ نخورید

اما آیا سوپ پای مرغ می تواند برای سرماخوردگی مفید باشد؟ در میان انواع سوپ ها آنهایی که حاوی گروه گوشت ، حبوبات، سبزی های تازه و صیفی جات، غلات و حتی آلیمو یا آب نارنج تازه باشد از بهترین سوپ ها برای سرماخوردگی محسوب می شود؛ اما سوپ هایی که حاوی بخش های غضروفی یا ژلاتینی گوشت باشد بیشتر حاوی کلسیم است و با توجه به این که کلسیم نقش اثرگذاری در التیام یا تخفیف علائم سرماخوردگی ندارد و از طرفی به دلیل آن که در بافت های پای مرغ چربی های اشباع زیادی نهفته است، مصرف آن برای هیچ گروه سنی توصیه نمی شود.

سوپ قلم را از قلم نیندازید

بیشتر خانواده ها بر این باورند که افزودن ماهیچه یا قلم به سوپ موجب لذیذ و مقوی شدن آن می شود، اما در مقابل عده ای معتقدند قلم به دلیل چربی بالایی که دارد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و چربی خون را افزایش می دهد و در نتیجه مصرف آن را محدود می کنند. اما شاید این پرسش مطرح شود ارزش تغذیه ای سوپ ماهیچه یا قلم چه میزان است و چه کسانی مجاز به مصرف آن هستند؟ ماهیچه ترکیبی از گوشت و قلم است و به دلیل پروتئین با کیفیت و آهن بالایی که دارد سوپ آن برای خانم های باردار، سالمندان و افراد ضعیف و مصرف آن در زمان قاعدگی و سرماخوردگی توصیه می شود، اما به سبب آن که چربی موجود در ماهیچه دو برابر گوشت سینه مرغ است خوردن آن را به هفته ای یک یا دو بار کاهش دهید. درباره قلم هم باید گفت به دلیل آن که پر از کلسیم، آهن، روی و ویتامین B12 است، سوپ آن بسیار مغذی بوده و به گفته متخصصان علوم غذایی مصرف آن برای کسانی که از منابع کلسیم بویژه لبنیات کمتر استفاده می کنند، مناسب است و برای هر سنی توصیه می شود، ولی به یاد داشته باشید چربی قلم بسیار بالا بوده و باید مصرف آن را محدود کنید.

سوپ هایی نه چندان مقوی

خوب است بدانید سوپ هایی که با عصاره های پودری آماده گوشت، مرغ و سبزی تهیه می شود به هیچ وجه با سوپ هایی که با گوشت و سبزی تازه طبخ می شود، قابل مقایسه نیست؛ چرا که آب گوشت و مرغ تنها درصد بسیار کمی از این عصاره ها را تشکیل می دهد و بیشتر این عصاره ها حاوی مواد طعم دهنده ای است که تنها مزه گوشت را می دهد و زیاده روی در مصرف این نوع عصاره ها می تواند مشکل ساز باشد. به گفته متخصصان ارزش غذایی این عصاره به حدی نیست که بتواند برای کودک و نوجوان در حال رشد مقوی و مفید باشد.

این عصاره ها معمولا از گوشت سفید یا قرمز درجه دو تهیه می شود و سدیم گلوتمات (تشدید کننده طعم گوشت)، نمک و برخی ادویه ها به آن افزوده می شود. این عصاره ها به دلیل آن که حاوی نشاسته و روغن جامد و افزودنی های دیگر است موجب قوام سوپ می شود و این غلظت نشان دهنده مغذی و مقوی بودن محصول نیست. اما باید بدانید بر طبق یافته های علمی پژوهشگران مصرف مستمر محصولات که حاوی گلوتمات است می تواند به شبکه چشم آسیب زده و موجب بروز سردرد، تنگی نفس، تهوع و احساس سوزش در عضلات شود و احتمال تشدید آسم، حملات میگرن و اختلال در ریتم ضربان قلب را افزایش دهد. از سوی دیگر مصرف این عصاره ها به دلیل ترکیبات سدیم دار در سوپ افرادی که پرفشاری خون، بیماری قلبی و نارسایی کلیوی دارند محدودیت مصرف داشته و نباید نمک جداگانه ای به سوپ افزوده شود.

سوپ آماده بخوریم یا نخوریم؟

این روزها در بیشتر فروشگاه ها انواع سوپ های خشک نیمه آماده و فوری به چشم می خورد. پایه اصلی بیشتر این محصولات انواع سبزی، آرد، نشاسته، مواد قوام دهنده، روغن و ادویه و بر اساس نوع آن قارچ، جو، هویج یا عدس به سوپ افزوده می شود. انواع نیمه آماده این سوپ ها پس از مخلوط شدن با آب جوش نیاز به حرارت طبخ دارد، اما انواع فوری آن پس از ترکیب با مایعات آماده مصرف است. سوپ های آماده در مقایسه با سوپ های خانگی کم مایه تر و رقیق تر بوده و هیچ گاه ارزش تغذیه ای سوپ خانه را ندارد، چون در فرآیند خشک شدن مقادیر زیادی از ریزمغذی های حساس به حرارت محصول تخریب می شود.