

# МИФЫ

## О «СВЯЩЕННОМ» СУПЕ

Автор: Зинаида Руденко



Рискну посягнуть на самое «святое» – обычный суп, на его веками сложившийся и непоколебимый, на первый взгляд, статус самого важного блюда, по крайней мере, для подавляющего большинства спортивного и неспортивного народонаселения нашей огромной матушки-России. Что удивительно, но даже многие приверженцы здорового питания (или считающие себя таковыми) будут спорить чуть ли не до драки о том, что же полезнее: варить или тушить, готовить в духовке или на открытом огне, но в одном почти все сойдутся: уж полезнее супа блюда нет! Ведь что ни говори, а горячее и жидкое «так полезно для желудка», «хорошо для пищеварения», «обязательно надо есть», «без него гастрит замучает», «первая

пища после болезни» и т. д. и т. п. – и так до бесконечности. «Чем же, Зина, тебе суп не угодил, и что ты на него взъелась?» – спросите вы. Подождите, и сами все узнаете. Только наберитесь терпения и до конца дочитайте. Итак, начнем по порядку.

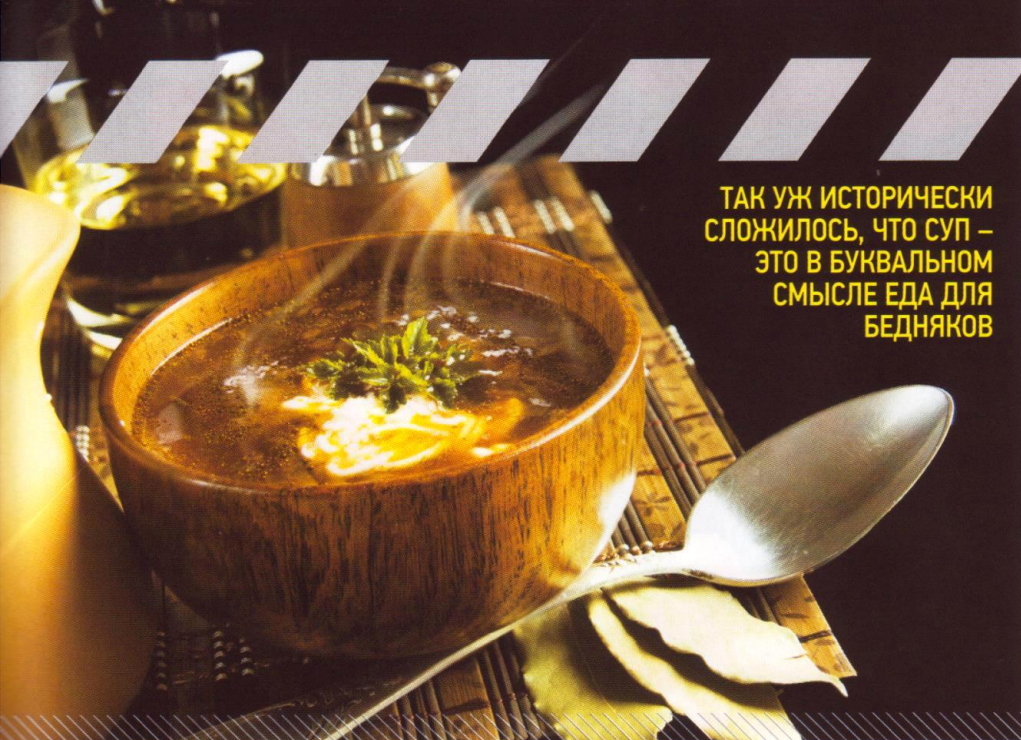
### НЕМНОГО ИСТОРИИ

Что же такое суп, если дать ему определение с точки зрения простого обывателя? Если обратиться к энциклопедии, то слово «суп» происходит от французского *soupe* и означает жидкое блюдо, обычно подаваемое на основной трапезе первым. Оно включает в себя не менее 50 % жидкости и чаще всего готовится методом варки, и в подавляющем большинстве случаев варки

мяса или мясо-костных частей в воде, с добавлением различных других, как правило, более дешевых, компонентов: овощей, зерновых, бобовых и т. д. Ключевое слово в нашем определении – жидкость, т. е. вода. Итак, представим себе хозяйку – мать большого семейства, у которой «семеро по лавкам», т. е. несколько несовершеннолетних детей (ведь еще лет 60-70 назад среднестатистическая семья имела минимум четырех детей). У нее работающий на тяжелой физической работе муж (до 80 % народонаселения России до коллективизации составляло крестьянство), да еще в придачу большое







ТАК УЖ ИСТОРИЧЕСКИ  
СЛОЖИЛОСЬ, ЧТО СУП –  
ЭТО В БУКВАЛЬНОМ  
СМЫСЛЕ ЕДА ДЛЯ  
БЕДНЯКОВ

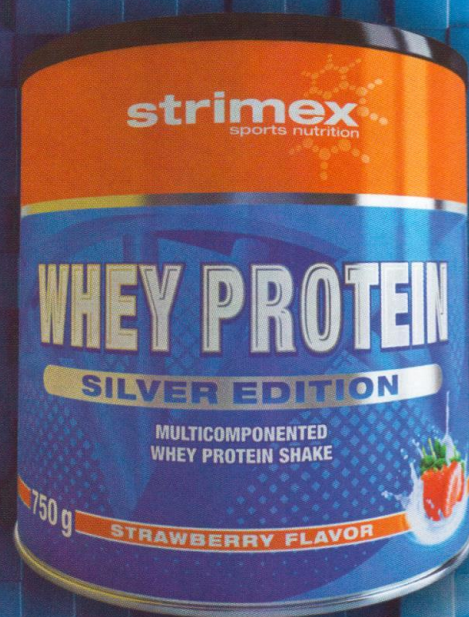
домашнее хозяйство с различной живностью. И все хотят есть и желательно досыта. В таких условиях единственной возможностью ежедневного насыщения становится или хорошо разваренная каша, или суп, сваренный в большом котле, на костях или, редко, в праздники, – на мясе, или вообще без оно (каждый день на мясе варить – скотинку не напасешься!), с добавлением того, что было в наличии на данный момент в саду-огороде. А в ход, точнее в кастрюлю, горшок или чан, шло все: ботва свеклы – вот тебе и известная из детских сказок ботвинья; щавель – любимый многими «легкий витаминный» щавелевый супчик; капуста – суп капустник или щи; грибы свежие в сезон или сушеные зимой – грибной суп; а если к весне уже все подъели из запасов зерновых и корнеплодов и остались только квашеные овощи, то из капусты квашеной варили кислые щи, а из соленых огурцов – рассольник. И вот наварит хозяйка целый котел такого варева, подает горячим, и все семейство сытое-довольное, пусть даже только на час. А летом, когда жара и горячее есть не хотелось, готовили холодные супы типа окрошки по принципу «все, что уродилось, то в суп и пригодилось». Была ли какая-то альтернатива супам? Была, конечно: репа пареная, редька с квасом, краюшка хлеба с молоком. А если ничего этого не хотелось, то дедуля мой вспоминал, как отец, зажиточный крестьянин Нижегородской губернии, говорил ему: «Проваливай из-за стола, нечиста сила! Не голодный, значит». Вот и выходит, что так уж исторически сложилось, что суп – это в буквальном смысле еда для бедняков (не воспринимайте это на свой счет и близко к сердцу). То есть еда, где нет достаточного количества полноценных

белковых продуктов: мяса, рыбы, яиц, даже тех же самых бобовых; когда скотинку резали раз в год – по осени, а в остальное время – только куры-гуси, а их ведь тоже на ежедневный суп не наразводишься. И я ничего не имею против свекольной ботвы, огурцов и капусты (действительно, очень полезные и низкокалорийные продукты, содержащие минимум даже углеводов, но зато витамины и минеральные соли), но только в качестве добавки к основной белковой пище. А иначе будет, как раньше: и рост маленький у людей (до революции у мужчин в России средний рост был 163-165 см), и продолжительность жизни низкая (в 45 уже стариками называли и зажившимися на белом свете), и детская смертность высокая (из шести рожденных моей прабабушкой в Тамбовской губернии только четверо выжили, и аналогично в семье у бабушки мужа, жившей на землях Псковских). Конечно, читатель на это может возразить: «Что же ты, Зина, нам все сказки какие-то стародавние рассказываешь! Сейчас-то на дворе XXI век, и супермаркеты уже в каждой деревне открылись, а значит, и суп сварить можно теперь в любое время, и на мясе, и на рыбе, и с чем хочешь – хоть с китайскими древесными лягушками!» Вот теперь-то мы и подошли к еще одному, основному компоненту супа – мясу, а точнее к его качеству.

**ИТАК, РАЗВЕЕМ МИФ ПЕРВЫЙ:  
САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ В СУПЕ –  
ЭТО БУЛЬОН**

Пришли вы в магазин и купили кусочек замороженного или охлажденного мяса; выбирали старательно: мне попостнее, с косточкой для наваристости, лучше говядинку для борща или свиные ребрышки для горохового супчика. Сварили это мясо и радуетесь: какой наваристый бульончик

**strimex**<sup>®</sup>  
sports nutrition



Немецкое качество по доступным ценам

- **концентрат и изолят сывороточного белка для роста мышечных волокон и их восстановления**
- **полноценный профиль аминокислот**
- **классические вкусы, удобные формы упаковок**

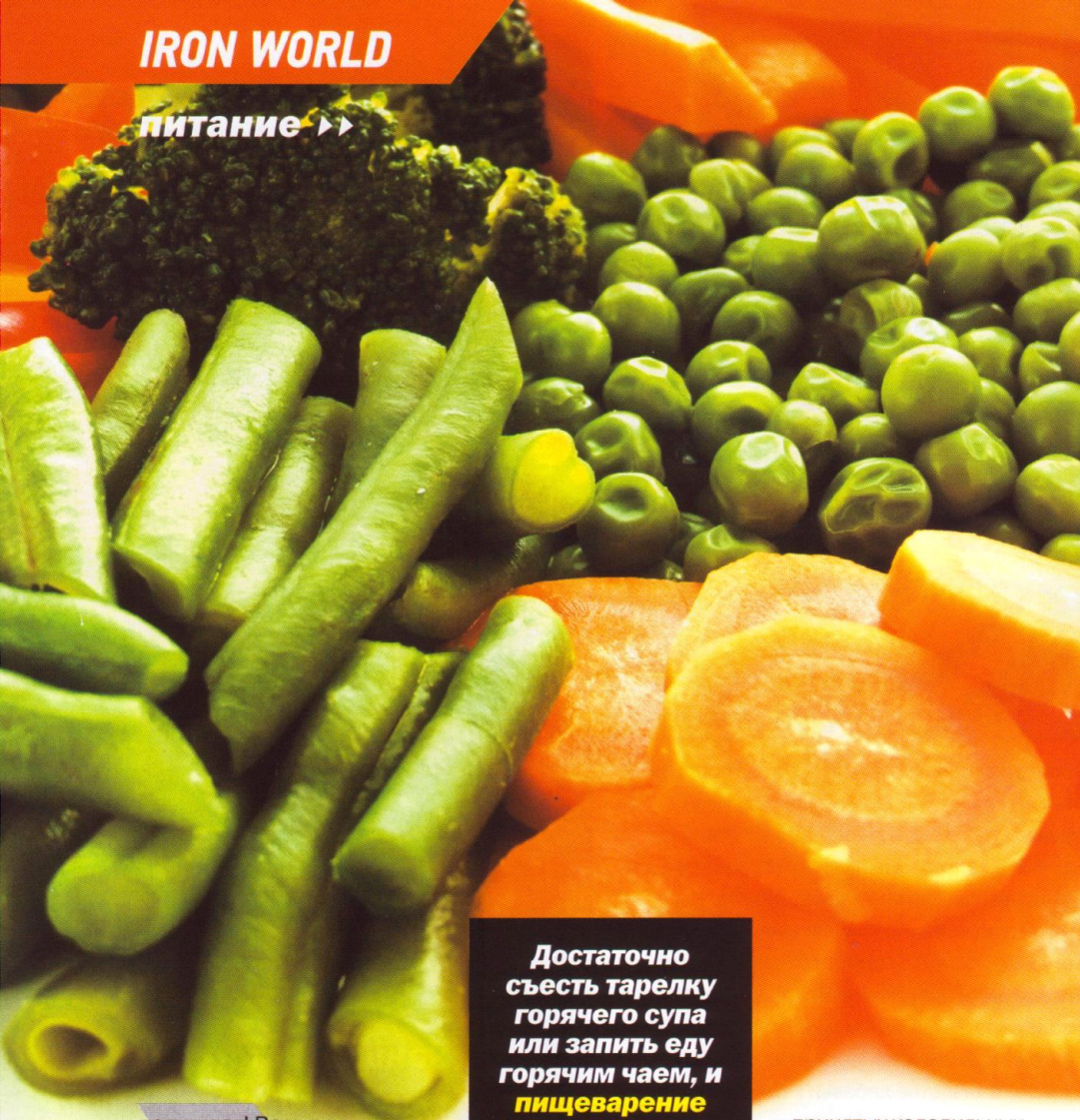
**www.strimex.ru**

Дистрибьютор спортивного питания  
STRIMEX® в России и СНГ –  
ООО «Руснутришн»:  
+7 499 340 42 03,  
e-mail: opt@rusnutrition.ru

\* Продукция сертифицирована

\*\* На правах рекламы





**Достаточно  
съесть тарелку  
горячего супа  
или запить еду  
горячим чаем, и  
пищеварение  
замедлится или  
затормозится  
вообще**

получился! Ведь в бульончике том и растворимый белок, и жиры (причем и твердые, насыщенные, которых принято бояться, и ненасыщенные, жидкие), и витамины группы В (они водорастворимые и поэтому вывариваются), и пептиды с аминокислотами (продукты неполного распада белка), и низкомолекулярные вкусоароматические соединения, и токсины микробного происхождения, и нейротропные яды (крезол, индол, скатол, меркаптан и другие). И правда, такая полезность и вкуснотища! «Подожди-ка, Зина, а последние-то вещества откуда? – спросите вы. – И утрируешь, наверное, и краски сгущаешь». А вот и факты: срок годности промышленно замороженной говядины – два года, свинины – от шести месяцев до года, мяса птицы и рыбы – шесть месяцев, но это при условии соблюдения температурного режима хранения минус 18 °C и ниже. Для чего же нужны такие низкие температуры? Все просто: автолитические изменения в животной ткани (т. е. всевозможные реакции распада, гидролиза, ферментативные изменения) начинают происходить в мясе сразу же после убоя, и чем выше температура, тем быстрее они идут. Причем идут они всегда, даже при

принятых холодильных режимах хранения, просто эти режимы значительно их замедляют, хотя и не

останавливают полностью. Теперь вопрос: случилось ли вам наблюдать такие температуры в розничной торговой сети? Даже мне, жительнице северного Питера, где лето обычно только два месяца, частенько приходится выбирать из дефростированных и повторно замороженных, а проще говоря, из уже посеревших-пожелтевших, доброкачественные и единственный раз замороженные рыбы тушки. Что же говорить про южные регионы нашей необъятной родины. Так вот. С течением времени в процессе хранения в любой пище животного происхождения под действием собственных ферментов или ферментов микрофлоры (на любом мясе-



рыбе всегда присутствуют в каком-то количестве и патогенные, и непатогенные микроорганизмы) происходит постепенное накопление токсичных продуктов. Они возникают в результате реакций продуктов неполного распада белковых и жировых молекул с различными химическими группировками, многие из которых и представляют собой нейротропные яды. Отсюда следует правило №1 по обращению с мясом: если вы не уверены в степени его свежести, то бульон от варки этого мяса беспощадно выливайте! И если срок «жизни» вашего мяса более двух недель, то никакой пароварки и гриля! Все, что в мясе было – и полезное, и вредное, – при приготовлении в пароварке, а также на гриле, на решетке-барбекю, на шампурах на открытом огне, там и останется, и вы это все съедите. Надо это вам или нет – решать, конечно, вам. Например, такие авторитетные в диетологии люди, как Поль Брегг и Герберт Шелтон, отнюдь не являясь вегетарианцами, в своих трудах писали, что бульон – это не что иное, как трупная выварка. Что касается лично меня, то, учась в университете на третьем-четвертом курсе, как раз тогда, когда нам начали читать предметы по специализации (и в том числе технологию мяса и мясопродуктов), я два года была строгой вегетарианкой, а потом еще два года – не строгой, – так сильна была мотивация не есть мясо, которую я невольно получила в результате изучения процессов, происходящих с нашей пищей. Потом, конечно, я свой взгляд на мясо немного пересмотрела, по крайней мере, на говядину и курицу, и теперь регулярно его употребляю, но только гарантированно свежее. А если такового в наличии у меня нет, то тогда довольствуюсь рыбой, яйцами и творогом.





**МИФ ВТОРОЙ: ЖИДКАЯ ПИЩА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЖЕЛУДКА, А ТАКЖЕ ТРЕТИЙ: ГОРЯЧЕЕ НАДО ЕСТЬ, ИНАЧЕ ГАСТРИТ И КОЛИКИ ЗАМУЧАЮТ**

Еще физиолог Иван Петрович Павлов доказал, что на жидкую пищу желудочный сок вообще не выделяется, а если и выделяется, то в небольшом количестве. Степень жидкости пищи, конечно, не оговаривается, но оптимальным для переваривания называется консистенция каши. Причем отмечу, что в норме переваривание углеводистой пищи, к которой относится почти любой суп, должно начинаться уже во рту, во время процесса жевания, когда выделяется слюна, содержащая расщепляющий углеводы фермент – амилазу. Но на жидкую пищу и слюна не выделяется. Так что суп, похоже, на максимальной скорости проходя через наш рот и желудок, перевариваясь, что называется, через пень-колоду или кое-как, попадает в кишечник, где полупереваривается-полудогнивает и, наконец, выводится из организма достаточно быстро только благодаря капусте, свекле или моркови. Эти овощи отличаются высоким содержанием клетчатки, что значительно ускоряет продвижение пищевых масс по

нашему кишечнику. Это что касается жидкой пищи. Теперь несколько слов о горячей еде. Во-первых, все наши ферменты, расщепляющие белки, жиры и углеводы, действуют оптимально при 36–40 °С, т. е. при температуре тела. Причем, имея белковую природу, эти необыкновенные и мощные катализаторы химических реакций в живых организмах при более высоких температурах уже денатурируют и теряют свою активность, как и все белки. Поэтому достаточно съесть тарелку горячего супа или запить еду горячим чаем, и пищеварение замедлится или затормозится вообще. Конечно, клетки желудка через некоторое время выделяют еще ферменты, но при временном отсутствии катализаторов ферментативный гидролиз в желудке идти не будет, а пойдет гидролиз микробиальный. И особенно это актуально для людей с пониженной кислотностью желудочного сока, у которых именно по этой причине и бывают частые пищевые отравления. Откуда же в желудке микробы? Дорогие мои читатели, они же на всем и во всем! И, конечно, с пищей они тоже к нам попадают. Во-вторых, горячая пища или питье вызывают буквально



обваривание клеток пищевода, и при регулярном повторении этого процесса, как при любой хронической травматизации, нарушается процесс деления и их дифференциации и начинается их злокачественное перерождение. Выходит, что польза горячей и жидкой

**И ЕЩЕ ОДИН ФАКТ**

Уже давно доказано, что не сухомытка (так называемая еда без питья) вызывает язвы и гастриты, а бактерия *Helicobacter pylori* плюс еда второпях. Бактерией этой можно заразиться через питье из одной бутылки, чашки, еду из одной ложки и т. п., поэтому гастрит и является наследственным заболеванием, ведь во многих семьях до сих пор, как при Царе Горохе, взрослые едят с детьми из одной тарелки, передавая детскому неокрепшему иммунитету всю свою микрофлору. Конечно, не все так печально, ведь нормальная кислотность желудочного сока убивает и эту бактерию, даже если она случайно к вам попала. Про еду второпях еще древние йоги говорили, что лучше вообще не поесть, чем поесть второпях или в состоянии гнева или страха. Дело в том, что если во время еды мы испытываем стресс (торопимся на лекцию, переживаем о проблемах на работе, ругаемся с мужем, слушаем родителей о своей никчемности и т. д.), клетки желудка выделяют недостаточно защитной полисахаридной слизи, которая защищает его стенки от самопереваривания. Поэтому, регулярно нервничая во время еды, мы буквально перевариваем сами свой желудок, что и выливается потом в гастриты и язвы. Именно с этим, а вовсе не с сухомыткой, и связаны приобретенные в школьные и студенческие годы заболевания ЖКТ. Ведь именно с началом периода обучения в нашу жизнь прочно входит понятие «стресс».



пищи – это не более чем миф, который по непонятным мне причинам прочно укоренился в нашем сознании и всячески культивируется псевдодиетологами, врачами, а также многочисленной заботливой родней.

### МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ: СУП – ПИЩА ПОЛЕЗНАЯ И ПИТАТЕЛЬНАЯ

Насчет полезности – смотри выше, а питательность давайте рассмотрим. Пищевая ценность продукта оценивается по содержанию в нем основных компонентов – белков, жиров, углеводов, клетчатки, а также микрокомпонентов – витаминов, макро- и микроэлементов. И, конечно, значения этих показателей будут очень сильно варьироваться в зависимости от того, из чего вы супчик свой сварили, и какой он у вас вышел по густоте. Например, у одних наших знакомых было принято варить суп на неделю – в огромной 10-литровой кастрюле, и по консистенции он был не гуще компота, а мяса в нем было, по словам моего отца, как-то отведавшего сей кулинарный шедевр, так «много», что экспедиция ушла искать и ищет до сих пор. Калорийность этого блюда стремилась к нулю, и сытости от такого супа было немного даже у привыкших к нему с детства двух детей-мальчишек, поэтому есть его полагалось с большим количеством хлеба,

который щедрой рукой нарезала к столу хозяйка.

В результате такого «калорийного» питания мальчишки страдали и низкой массой тела (откровенной худобой, если не сказать дистрофией), и плохим зрением, и гнилыми зубами и т. д. и т. п. Несмотря на это, их мама не переставала удивляться:

«И почему же они у меня такие худые, аппетит-то у них хороший!» Ели они действительно с аппетитом и много (этого странного варева с хлебом), но только что питательного было в нем? И как из углеводов (картошка, капуста, перловка, макароны, хлеб) должны были строиться растущие детские организмы, если им

тотально не хватало белка и здорового жира? «К чему все это вспоминать?» – спросите вы. А вот к чему. Дорогие мои читатели, если вы уже папы-мамы и хотите вырастить здорового ребенка, то заливайте в него, как в свою любимую машину, самое лучшее «топливо»! И если хотите видеть своих детей сильными и выносливыми, особенно сыновей, то кормите их досыта не жидким супом и хлебом с маргарином, а в первую очередь мясом, рыбой, творогом и яйцами, а уже во вторую – кашами, овощами и макаронами. И не придется вам тогда горестно восклицать: «И в кого же ты у меня такой дохленький-то и маленький вырос!»



### МИФ ПЯТЫЙ: СУП – ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ!

Возьмите любой женский журнал, и вы найдете десятки рецептов похудения, многие из которых – овощные супы. Это и всевозможные супы-пюре (из кабачка, тыквы, брокколи, цветной капусты и т. д.), и моносупы типа томатного, капустного или лукового. И преподносятся они как лучший, быстрый и здоровый способ похудения, а также очищения-«расшлаковки» организма. И на самом деле многое из написанного справедливо, но с одной немаловажной оговоркой. Если вы до своего увлечения овощными супами ели через день жареную на сале картошку, и еще через день – макароны по-флотски, запивая все это чайком с вареньем и печеньем, или, как любит одна моя знакомая с больной

печенью, пили чай с четырьмя бутербродами «полукопченая колбаса плюс масло плюс булка», то, безусловно, при переходе только на кастрюлю овощного супа в день вы начнете худеть и очищаться. Причем первая метаморфоза произойдет с вами за счет простого сокращения калорийности, а вторая – за счет появления в пище клетчатки и уменьшения содержания жиров. И если у вас не пять-десять, а лишних эдак «-дцать» килограммов, то любая диета (если, конечно, она не шоколадно-вафельная) принесет вам поначалу результат. И здесь действительно можно согласиться с женскими журналами, что для таких людей овощные супы, по крайней мере, на первые полгода, – это благо. Но надо понимать, что суп – это преимущественно

углеводистая пища или углеводисто-жировая, если добавить сметану, сливки или масло при пассеровании овощей. Поэтому при питании одними углеводами – пусть и небыстрыми – или углеводами с жирами в условиях явной нехватки белка ваш организм начнет преимущественно «съедать» ваш родной белок (т. е. ваши мышцы), и, к сожалению, только во вторую очередь вы будете опустошать свои жировые депо. Причем чем меньше у вас этого самого лишнего веса, т. е. лишнего жира, тем быстрее вы на такой диете «съедите» свои мышцы. «Ну и пусть я мышцы «съем», но я же буду тоньше!» – возразит мне какая-нибудь читательница. Тоньше-то вы будете, но станете ли от этого привлекательнее – это еще большой вопрос! Ведь мышцы на вашем теле – это не только

пресловутый бицепс, который всем почему-то сразу приходит на ум, но и ягодичные, и мышцы спины, и даже мышцы лица. А без них все ваше тельце визуально (да и реально) обвиснет так, что позволю себе привести здесь слова одного мужчины, сказанные в адрес похудевшей на огурцах сотрудницы: «Уж лучше бы и не худела, смотреть стало тошно и не на что!» Какой же вывод следует из этой статьи? Я для себя сделала такой: суп буду есть только в голод, так как, конечно, лучше суп, чем голодная смерть, или если он вегетарианский и в нем «ложка стоит», но хотя тогда это уже не суп, а просто мои любимые тушеные овощи. Ну и чтобы свекровь не обижать, съем из ухи всю рыбу, вот все остальные-то «обрадуются» и будут! ■