

ОСТАННІ НОВИНИ

- 14:15** Іран замінував та запечатав сховища зі збагаченим ураном
- 13:42** Для прифронтових територій готують спеціальний статус: що відомо
- 13:25** Контракти з чіткими термінами та підвищені виплати: що передбачає анонсована владою реформа армії
- 13:00** У Канаді заявили: мир в Україні можливий лише після смерті путіна
- 12:41** США та Іран досягли згоди щодо мирної угоди: що відомо
- 12:24** Європа готує тиск на росію і новий план миру для України, чекаючи підтримки Трампа, — ЗМІ
- 12:00** Знаменитий футболіст зробив пропозицію красуні-тенісистці

Названо найнебезпечніші супи: багато хто їсть їх щотижня

14:04 — 13 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Супи здавна посідають особливе місце в українській кулінарній традиції. Борщ, капуста, курячий бульйон чи рибна юшка для багатьох є не лише повсякденними стравами, а й частиною національної культурної спадщини. Водночас фахівці наголошують: не кожен суп однаково корисний для здоров'я.

Дієтологи зазначають, що деякі перші страви можуть створювати додаткове навантаження на травну систему, особливо у людей із хронічними захворюваннями шлунково-кишкового тракту, пише РадіоТрек.

Які супи варто вживати помірковано

За рекомендаціями експертів із харчування з країн Європи, Канади та США, до найбільш «важких» для організму належать кілька популярних видів супів.

Солянка та інші надто солоні супи

Велика кількість солі, копченостей і жирних інгредієнтів робить такі страви висококалорійними. Їх не рекомендують людям із підвищеним артеріальним тиском, а також тим, хто має проблеми з печінкою або нирками.

Жирні м'ясні бульйони із засмажкою

Супи на основі наваристих бульйонів містять значну кількість насичених жирів. Через це вони можуть важко засвоюватися та спричиняти дискомфорт у людей із захворюваннями шлунка або жовчного міхура.

Грибні супи

Попри поживність, гриби залишаються складним продуктом для травлення навіть після термічної обробки. Вони можуть провокувати здуття живота та інші неприємні симптоми. Саме тому такі страви не рекомендують маленьким дітям і людям із чутливою травною системою.

Гороховий суп із копченостями

Поєднання бобових культур і копчених продуктів може стати серйозним випробуванням для організму. Горох часто спричиняє підвищене газоутворення, а копченості додатково навантажують печінку та систему травлення.

Чи обов'язково їсти суп щодня?

Цікаво, що далеко не в усіх країнах світу супи є невід'ємною частиною щоденного меню. Наприклад, у Нідерландах, Іспанії, США та Австралії їх частіше сприймають як легку страву або перекус, а не як обов'язковий елемент обіду.

Основу раціону там зазвичай складають свіжі овочі, джерела білка та цільнозернові продукти, тоді як перші страви вживають значно рідше.

Які супи вважаються корисними

Гастроентерологи радять надавати перевагу легким і збалансованим варіантам:

“ овочевим супам на легкому бульйоні — з кабачків, броколі, моркви чи томатів; курячому бульйону без шкіри, який добре підходить для відновлення після хвороби; класичному борщу з мінімальною кількістю м'яса, без засмажки та з великою кількістю овочів.

Фахівці також радять звертати увагу на реакцію організму. Якщо після вживання супу виникають важкість у шлунку, здуття чи відчуття втоми, варто переглянути склад страви або зменшити частоту її споживання.

На думку експертів зі шведських установ харчування, суп має бути легкою та поживною стравою, яка підтримує здоров'я, а не створює додаткове навантаження на організм.

Раніше розповідали, як приготувати суп із зеленню, який наситить організм вітамінами.

Читайте нас у [Facebook](#)

38

◀ До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

📄 Друкована версія | ✉ Лист редакторів | ⚠ Поскаржитися

👍 Поділитися 0 | 📌 Поділитися | 🐦 Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Українська балістика на підході: коли можливі удари по Москві
- Названо найнебезпечніші супи: багато хто їсть їх щотижня
- Чорна цвіль зникає на очах: простий засіб є в кожному будинку
- Чи виїхав Поллавський з України: Зібрів розкрив правду про втечу

Новини партнерів

Мапа сайту					
Новини	Світ	Культура	Книга рецептів	Історія сучасності	Іменинники дня
Україна	Пряма лінія	Шоу-бізнес	Люди та звірі	Наука та технології	Гороскоп
Політика	Блоги	Фігурка дня	Життєві історії	Клуб споживачів	Курс валют
Гроші	Спорт	Суспільство	25 років потому	Залітайте у Фактів	ФотоФакти
Події	Футбол	Стиль життя			Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом faktu.ua

© 1997—2026 «**Факти та коментарі**»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.

Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.

ПОПУЛЯРНЕ

- 1** Батько лишев Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття
30 травня 2026 12:24
- 2** «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу
6 червня 2026 16:50
- 3** «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
7 червня 2026 12:25
- 4** Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
25 травня 2026 12:25
- 5** «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті
28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 13.06.26, вдень **sinoptik**
Кіев
+19° вологість: 53% тиск: 746 мм вітер: 4 м/с, Північно-західний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Простий лайфхак для схуднення: вчені назвали ідеальний порядок прийому їжі
12 червня 2026 21:00
- Як позбутися поту та плям на одязі: прості поради, які реально працюють
12 червня 2026 19:05
- Не лише буряк: названо 11 продуктів, які допомагають знижувати тиск
12 червня 2026 18:03
- Скільки води пити щодня, щоб не було каменів у нирках: лікарі дали чітку відповідь
12 червня 2026 17:05
- Від чого варто відмовитися, щоб дожити до 100 років: експерти назвали 10 шкідливих звичок
12 червня 2026 14:05