**Гастроэнтеролог назвала самые вредные супы.**

Солянка, грибной и гороховый супы названы самыми вредными супами. Они содержат много жира и соли. Об этом в комментарии «РИА Новости» рассказала врач-гастроэнтеролог Видновской клинической больницы Минздрава Московской области Людмила Сухорукова.

По словам гастроэнтеролога, наиболее вредными являются наваристые мясные супы с заправкой из масла — они вызывают тяжесть в желудке. К этой категории относятся многие традиционные супы.

«Какие супы можно назвать вредными? Суп-солянка. В нем повышенное количество соли и много жира», — сказала Сухорукова.

По словам гастроэнтеролога, грибной суп может вызвать вздутие и метеоризм, его не стоит есть детям и людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

В свою очередь, гороховый суп обычно варят с копченостями, что делает его тяжелым и калорийным, он также может вызвать расстройство ЖКТ.

Врачи считают, что легкие супы полезны для пищеварения, но при условии их разнообразия и соблюдения температурного режима блюда. Диетические супы, приготовленные на основе овощных бульонов или с использованием нежирных сортов рыбы и птицы, могут помочь в похудении.

В целом, по словам гастроэнтеролога Инны Матиенко, первые блюда стимулируют работу ЖКТ и подготавливают органы пищеварения к эффективному перевариванию основного, второго блюда, ускоряют моторику кишечника и всасывание белков, жиров и углеводов.

Ранее эксперты Роспотребнадзора в рамках проекта «Здоровое питание» назвали щи и борщ «идеально сбалансированными блюдами». В этих супах есть витамины группы В, витамины С, К, органические кислоты, фолиевая и пантотеновая кислоты, аминокислоты, каротиноиды, минеральные соли.

Помимо этого, борщ и щи активизируют пищеварение и контролируют вязкость крови, разжижая ее. А белки, содержащиеся в мясных бульонах, помогают организму запастись энергией и обеспечить высокую работоспособность.