

nutrimento



10 boas razões para comer sopa

Disponibiliza quantidades muito significativas de nutrientes (vitaminas, minerais);

Possui substâncias protetoras do nosso organismo, que nunca chegariam a ser absorvidas de outra forma;

Fácil digestão;

Boa fonte de hidratação;

A sopa, no início de uma refeição aumenta a produção biliar, reduz os teores de colesterol;

Consumida no início da refeição, promove, também, a libertação gradual de insulina, estimulando o apetite e saciando precoce e continuamente;

Ao contrário de outras preparações culinárias, não possui quantidades significativas de tóxicos, antinutrientes ou alergénios de ocorrência natural;

Em função dos ingredientes que possui pode ser mais ou menos calórico, mais ou menos hidratante, ter mais ou menos sal, ter mais ou menos fibra. Esta flexibilidade tornam a sopa o alimento ideal para qualquer idade e para qualquer estado de saúde;

A sopa é ainda um tipo de confeção económico, relativamente rápido e que pode ser preparado antecipadamente para ser aquecido e servido apenas na hora;

Para além das questões da saúde e da nutrição, as sopas de qualidade, pertencentes ao receituário tradicional português, revelam do ponto de vista “histórico, etnográfico, social e técnico, evidenciando os valores de memória, antiguidade, autenticidade, singularidade ou exemplaridade” o que lhes permite

justificar o estatuto de património cultural.

Link do artigo: <http://nutrimento.pt/dicas/10-boas-razoes-para-comer-sopa/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt