15 Οκτωβρίου 2025

Γιατί μας κάνει τόσο καλό η σούπα στο κρυολόγημα;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Μια σούπα βρίσκεται πάντα στην κορυφή των προτιμήσεών μας όταν το κρυολόγημα μας χτυπά την πόρτα. Ποια είναι, όμως, τα οφέλη της;
Όταν η μύτη «τρέχει», το θερμόμετρο ξεφεύγει από το 36,6, το κεφάλι πονάει και το στομάχι μας δεν είναι και στα καλύτερά του, τότε η σούπα ξαφνικά μεταμορφώνεται στο ιδανικό πιάτο.

Ένα πολύ σημαντικό όφελος της σούπας σε τέτοιες περιπτώσεις είναι ότι μας κρατά ενυδατωμένους, καθώς περιέχει πολύ νερό, συμπληρώνοντας την απαραίτητη ποσότητα υγρών που χρειαζόμαστε καθημερινά. Ο ατμός της μπορεί να μας ωφελήσει όταν η μύτη μας είναι βουλωμένη και η ελαφριά της υφή κάνει καλό στο στομάχι, χωρίς να το επιβαρύνει προκαλώντας μας δυσπεψία ή ακόμη πιο έντονη δυσφορία –αρκεί φυσικά η σούπα μας εν προκειμένω να μην περιέχει κρέμες γάλακτος, πικάντικα και «βαριά» συστατικά.



Ακόμη, το κοτόπουλο ή το κρέας με τα λαχανικά που συνήθως συμπεριλαμβάνουμε στη σούπα μας, μας δυναμώνουν, παρέχοντάς μας απαραίτητες βιταμίνες και πρωτεΐνη που συμβάλλει στην αποκατάσταση των ιστών και στη λειτουργία του

ανοσοποιητικού. ενώ σύμφωνα με μελέτες, η κοτόσουπα μπορεί να έχει και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Λαχανικά όπως καρότα, σέλινο, πράσο, κρεμμύδι, σκόρδο, πέρα από βιταμίνες και μέταλλα, περιέχουν φυτοχημικά με πιθανές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Το κρεμμύδι και το σκόρδο ειδικά έχουν παραδοσιακά συνδεθεί με καλύτερη αντοχή σε λοιμώξεις.

Ακόμη, το αλάτι αν και σε μεγάλες ποσότητες είναι αρνητικό, στη σούπα μπορεί να έχει έναν επιπλέον ρόλο, καθώς βοηθά στην ενυδάτωση όταν συνοδεύεται από αρκετά υγρά, διευκολύνοντας και την απορρόφησή τους.

Τέλος, μια ζεστή σούπα κάνει καλό στον πονεμένο λαιμό και παρ’ όλο που καταναλώνοντάς την κατά τη διάρκεια της αρρώστιας, δεν πρόκειται να την κάνει να περάσει γρηγορότερα, μπορεί να μας βοηθήσει να την περάσουμε λίγο πιο ήπια, χωρίς περαιτέρω στομαχικές διαταραχές, αφυδάτωση κ.ο.κ. Και ας μην ξεχνάμε ότι η σούπα λειτουργεί και σαν comfort food: η ζεστασιά, η οικεία γεύση και το τελετουργικό του να πίνεις κάτι καταπραϋντικό έχουν πραγματική επίδραση στο πώς βιώνουμε την ασθένεια.

clickatlife.gr