



Why make vegetables into soup?

-to eat vegetables -

野菜はなぜ加熱してスープで食べるのがいいのか？



We all know how great vegetables are for our health. However, could the way we eat vegetables affect the amount of nutrients we are getting?

Raw or cooked vegetables are still a nutritional powerhouse. However, during cooking, some nutrients will be lost. Cooking leads to a reduction of some water soluble vitamins like vitamin C. However, this loss is modest and can be offset by eating a variety of food.

Some vegetables are actually more nutritious when lightly cooked. Besides enhancing flavor, cooking vegetables can enhance the nutrients and make them easier to digest.

Certain beneficial phytochemicals (natural plant chemicals) also become more available during cooking, therefore boosting the body's ability to absorb them.

If you're making a soup, generally everything is cooked in one pot and the liquid component used to cook the veggies in is also consumed. There will still be plenty left in the vegetables themselves, as well as in the liquid surrounding them, so the loss is modest.

ファイトケミカルって何？



ファイトは「戦う」でなく、「植物」の意味

戦う(fight) 化学物質(chemical)? と思うかもしれませんが、phyto (ファイト)は「植物の」という意味で、英語の発音は「フィトケミカル」に近いです。野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶、ハーブなど、植物性食品から出る抗酸化作用のある化学物質のことです。



注目される抗酸化力

活性酸素は癌や認知症、生活習慣病と密接な因果関係がありますが、これに対抗するのが抗酸化力のあるファイトケミカルです。カロテノイド、フラボノイドを始め5000種類ほどあり、抗ガン作用、免疫向上、解毒、動脈硬化予防などに効果を発揮するとされています。



ハーバード式ファイトケミカルスープとは？

超健康食レシピと言われるハーバード式スープもあります。味付けはいっさいせず、飲むのはスープだけ。野菜は食べません。高純度のファイトケミカルがスープに溶け込んでいるので、野菜そのものはいらないというわけです。



生と強火加熱とどちらが勝ち？

野菜を生(なま)、もしくは低温調理しかないローフードが話題になったのは、ビタミンや酵素を壊さないためでした。ファイトケミカルスープは、強火加熱するので、それと逆をいくわけです。どちらがいいの?という感じですが、

- ローフードは、ビタミンCなどの水溶性ビタミンを壊さずに摂れる
 - ファイトケミカルスープは、熱で繊維を壊して消化しやすい成分を摂取しやすくする
- ということで、両方それぞれの良さがあります。

〈PHOTO〉写真AC 〈イラスト〉イラストAC

CHECK!

English
Expressions

英語の表現を
覚えましょう。

- **nutritional** 栄養がある
- **soluble vitamins** 水溶性のビタミン
- **the loss is modest** 損失は少ない
- **enhancing flavor** さらに風味がよくなる

- **make them easier to digest**
消化しやすくする
- **boosting the body's ability to absorb them**
身体が栄養吸収するのを助ける