**Какая окрошка самая полезная**

Окрошка является одним из древнейших русских блюд. И она остается одним из самых популярных летних супов, для приготовления которых существует очень много рецептов. Конечно, каждый делает выбор, исходя из личных предпочтений. Но у диетологов все же есть ряд предложений, направленных на то, чтобы сделать окрошку не только вкусной, но и полезной.

Как отмечает главный внештатный диетолог Минздрава Свердловской области Ирина Бородина, прежде всего не стоит забывать, что окрошку нежелательно употреблять при подагре, мочекаменной болезни и циррозе печени. Окрошку, особенно на основе кефира, нежелательно употреблять при склонности к расстройствам желудка.

**Остановимся на отдельных компонентах:**

* Колбаса, которая входит в состав окрошки, не самый полезный компонент! Все колбасы и переработанное мясо насыщены канцерогенами, которые способствуют развитию рака толстой и прямой кишки, а также сильно вредят желудку. Колбасу лучше заменить на отварное филе курицы или индейки.
* Отварной картофель несколько утяжеляет летний суп! Без добавления картофеля вкусовые свойства окрошки нисколько не поменяются.

**Жидкие основы у окрошки также бывают разные…**

* Окрошка на квасе: квас не только насыщает организм влагой, которая так необходима в летнюю жару, но и имеет ряд ценных качеств. В первую очередь этот напиток хорошо влияет на работу ЖКТ, если у вас нет противопоказаний.
* Окрошка на кефире. Благодаря кефиру, окрошка приобретает многие полезные свойства. Такой суп отличается высоким содержанием многих полезных нутриентов, особенно кальция и витаминов группы В, которые необходимы для хорошего состояния кожи и волос, а также для хорошей работы нервной системы.
* Окрошка на айране. Айран – это кисломолочный напиток, который легко усваивается и не вызывает вздутия живота. Польза окрошки на айране для худеющих состоит в том, что она надолго избавляет от чувства голода, нормализует пищеварение и улучшает микрофлору кишечника.
* Окрошка на воде: Самый идеальный суп для тех, кто хочет похудеть. Она содержит мало калорий, хорошо усваивается, не вызывает вздутия живота и метеоризма.