

Soki - uwaga na pułapki

Nie sugeruj się nazwą wymyśloną przez producenta. Różne określenia wydrukowane na opakowaniu (np. „100 procent” i dodane małymi literkami – „smaku” albo „świeże pomarańcze” czy po prostu samo „100 procent”) mogą wprowadzić w błąd. Nazwa każe nam wierzyć, że to prawdziwy sok, tymczasem w rzeczywistości często wcale tak nie jest. Nierzadko także wytwórcy umieszczają na opakowaniu (całkowicie zbędne) informacje sugerujące, że właśnie ich sok czy nektar jest lepszy od innych. Na przykład napis „nie zawiera konserwantów” jest w tym przypadku zwykłym chwytym marketingowym, ponieważ według przepisów żaden sok ani nektar nie powinien ich zawierać. Albo wypisują długą listę korzyści dla zdrowia, jakie ma nam dać picie tego właśnie, a nie innego soku. Tymczasem takie same zalety ma również wiele innych soków. Wybieraj produkty sprawdzonych firm. Nie zawiedziesz się, kupując soki uznanych producentów, jednak warto wypróbować także soki świeże z małych lokalnych wytwórni. Przechowuj je zawsze zgodnie z zaleceniem producenta. Najdłużej, bo do 12 miesięcy, zachowują świeżość soki oraz nektary pasteryzowane. Natomiast jednodiowe soki najlepiej wypić w ciągu 12 godzin, ponieważ dość szybko tracą wartości odżywcze i fermentują. Wszystkie soki i nektary po otwarciu powinny się trzymać w lodówce, ale nie dłużej niż 24 godziny, niezależnie od tego, czy były one pasteryzowane, czy nie.

Jednak pamiętaj – owoc zjedzony w całości jest najlepszym rozwiązaniem 😊

http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/Sok-nektar-napoj-czym-sie-roznia-jak-wybrac-zdrowy-sok_35286.html, Konsultant: dr inż. Andrzej Gasik, Zakład Technologii Owoców i Warzyw SGGW w Warszawie, Autor: Magdalena Moraszczyk - artykuł pochodzi z miesięcznika "Zdrowie"



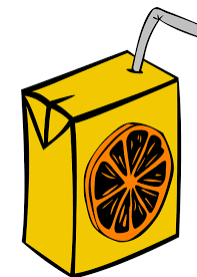
Szpital Uniwersytecki nr 2
im dr. Jana Bizuela
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz

SOK, nektar, napój - czym się różnią? Jak wybrać zdrowy sok?

W sklepie soki owocowe kuszą efektownymi opakowaniami i obiecującymi nazwami. W domu zaś przekonujesz się, że zamiast soku kupiłeś/łaś napój z namiastką owoców. Na co zwrócić uwagę, żeby się nie nabrać? Jak odróżnić wartościowy sok od wody z cukrem, barwnikami, konserwantami i aromatami? Półki uginają się od różnego rodzaju soków, nektarów i napojów owocowych. Mają podobne opakowania i nazwy. Dlatego trudno je od siebie odróżnić. Duży napis „100 proc. pomarańczy” czy „jabłko z delikatnym mięszem” sugeruje, że **sok** jest najlepszej jakości. Tymczasem okazuje się, że to tylko słodzony **napój** lub **nektar**. Jak rozpoznać dobry sok? Czym różni się od nektaru i owocowego napoju? Warto to wiedzieć, żeby nie wpaść w handlowe pułapki.

Sok – czysta owocowa przyjemność

Zgodnie z prawem unijnym soki można nazwać napojem, który jest zdolny do fermentacji, ale niesfermentowany, wyprodukowany ze zdrowych, dojrzałych, świeżych lub schłodzonych owoców (warzyw), mający kolor, smak i zapach charakterystyczne dla owoców (warzyw), z których został zrobiony. Znaczący to po prostu, że sok ze sklepu powinien wyglądać, smakować i pachnieć tak jak świeży wyciśnięty w domu. Soków robionych bezpośrednio ze świeżych owoców (np. soki jednodiowe) jest na rynku niewiele.



Większość to soki odtwarzane, czyli produkowane z owocowego koncentratu. Często budzą one twoją nieufność. Obawiasz się, że to „sama chemia”. Specjaliści przekonują jednak, że niestudnie. Bowiem sok odtworzony odpowiada właściwościom przynajmniej średniej jakości soku świeżego. Pod warunkiem, że wyprodukowano go zgodnie z przepisami.

Dobry sok musi zawierać 85–100 proc. owoców. Soki owocowe (z wyjątkiem soku z gruszek i winogron) mogą mieć w składzie także niewielkie ilości cukru (albo innych, ściśle określonych naturalnych substancji słodzących, np. syrop glukozowy czy fruktozowy), które łagodzą ich kwaśny smak. Jeśli dodatek cukru nie przekracza 15 g/l, producent nie jest zobowiązany zadeklarować tego na opakowaniu. Ale gdy jego zawartość jest większa niż 15 g/l, to na opakowaniu należy podać informację, że sok jest słodzony („z dodatkiem cukru”), przy czym cukru nie może być więcej niż 150 g/l. Dozwolone jest również dodawanie kwasu cytrynowego – do 3 g/l. Obowiązuje jednak żelazna zasada: do soku nie wolno jednocześnie dodać cukru oraz substancji zakwaszających. Soki warzywne mogą być doprawiane cukrem lub miodem i/lub solą, ziołami oraz kwasem cytrynowym. Wszystkie soki wolno wzbogacać witaminami (np. C, E, beta-karotenem) i minerałami (np. wapń, potas, magnez). Natomiast zabronione jest dodawanie sztucznych aromatów, barwników, a także konserwantów.

Nektar – sok pół na pół z wodą

To rozcieńczony wodą sok (świeży i zagęszczony), przecier albo mieszanina tych produktów. Minimalna zawartość soku w nektarze jest ściśle określona i wynosi:

- 50 proc. dla jabłek, gruszek, pomarańczy, brzoskwiń oraz ananasów;
- 40 proc. dla jeżyn, malin, truskawek, czereśni, moreli;;
- 35 proc. dla wiśni;
- 30 proc. dla śliwek, agrestu oraz żurawin;
- nie mniej niż 25 proc. dla czarnej, białej i czerwonej porzeczki, cytryny, bananów, granatów, guawy, mango, papai.

Do nektaru można dodać więcej cukru niż do soku, ale jego ilość nie może przekroczyć 200 g/l słodzonego nektaru. W odróżnieniu od soku nektar może zawierać jednocześnie substancje słodzące (w tym miód) i zakwaszające. W przypadku nektarów owocowych „bez dodatku cukru” i „o zmniejszonej wartości energetycznej” zamiast cukru (lub częściowo) dodaje się słodziki. Nektary nie powinny zawierać sztucznych barwników, aromatów ani konserwantów.

Napój – trochę soku, więcej dodatków

Do czasu przystąpienia Polski do Unii Europejskiej były zaliczone do tej samej grupy produktów co soki i nektary, tzn. do napojów, które zawierają sok z owoców. Teraz zajmują miejsce wśród tzw. bezalkoholowych napojów produkowanych na bazie soków. Nie obowiązują tutaj żadne limity, które określałyby ilość owoców. Przyjmuje się jedynie, że w napojach owocowych jest mniej soku niż w nektarach. W efekcie w większości z nich można znaleźć nie więcej niż 3–5 proc. soku albo nie ma go wcale. Chociaż są i takie, które zawierają 20 proc. soku – producent zwykle zaznacza to na etykiecie. Do napojów owocowych zalicza się także produkty, które mimo dużej zawartości soku (powyżej normy wymaganej dla nektaru) zawierają dodatki dozwolone w przypadku napojów, a zabronione przy produkcji soków oraz nektarów: aromaty, barwniki naturalne i sztuczne, konserwanty, sztuczne substancje słodzące.



Pij na zdrowie !

Gaszą pragnienie, odkwaszają organizm, są bogatym źródłem witamin, minerałów i błonnika. Zawierają antyoksydanty, które chronią nas przed wolnymi rodnikami odpowiedzialnymi za starzenie się organizmu, miażdżycę i choroby nowotworowe. Wartość odżywcza soku zależy od jego rodzaju. Najlepsze pod tym względem są soki mętne typu przecierowego lub z cząstkami owoców. Klarowne tracą część witamin, minerałów, a także większość błonnika. Więcej składników odżywczych znajdziesz w sokach niż nektarach. Soki warzywne przewyższają owocowe ilością żelaza, magnezu, wapnia, błonnika i beta-karotenu. Szczególnie dużo beta-karotenu znajduje się w soku z marchwi, sok pomidorowy jest skarbnicą potasu, podobnie jak sok z buraków ćwikłowych, który dostarcza dużo kwasu foliowego i błonnika. Sok z czarnych porzeczek i owoców cytrusowych jest cennym źródłem witaminy C, w pomarańczowym, grejpfrutowym, ananasowym znajduje się też dużo kwasu foliowego.