

FAKTY I MITY O SOKACH OWOCOWYCH



PATRONAT:



**apetyt
na polskie**

www.apetytnapolskie.com

FAKTY I MITY NA TEMAT SOKÓW

MITY

Soki to produkty nienaturalne

Soki są barwione i konserwowane chemicznie

Wszystkie soki zawierają dodany cukier bądź syrop glukozowo-fruktozowy

FAKTY

Sok jest naturalnym, niskoprzetworzonym produktem otrzymanym z owoców lub warzyw. Dopuszczone są tylko fizyczne metody produkcji soków. Soki są bogate w cenne składniki odżywcze pochodzące z owoców i warzyw, takie jak witaminy, składniki mineralne, przeciwutleniacze, a soki naturalnie mętne i przecierowe również w błonnik, w tym pektyny. Do soków nie wolno dodawać konserwantów, słodzików, barwników oraz aromatów innych niż z owoców i warzyw, z których powstały.

Do wszystkich soków owocowych i warzywnych w butelkach szklanych i plastikowych, kartonach czy opakowaniach typu „bag in box” zgodnie z przepisami prawa nie wolno dodawać żadnych barwników i substancji konserwujących (konserwantów). Barwa soku pochodzi z owoców lub warzyw, z których sok wyprodukowano.

Do wszystkich soków owocowych, pomidorowych i 100% soków warzywnych zgodnie z przepisami prawa nie wolno dodawać żadnych cukrów (glukozy, fruktozy, cukru białego, syropu glukozowo-fruktozowego itp.). Jedynie do soków warzywnych i warzywno-owocowych można dodawać niewielkie ilości cukrów w celu poprawy walorów smakowych produktu.



MITY

FAKTY

Soki są wysoko kaloryczne

Soki mają taką samą kaloryczność jak owoce i warzywa, z których powstały. Przeciętna wartość energetyczna 100 ml soku wynosi ok. 40-50 kcal. Dla przykładu 100 g jabłek to ok. 45 kcal, a 100 ml soku jabłkowego to również ok. 45 kcal.

Do soków dodawane są sztuczne aromaty

Do wszystkich soków, zgodnie z przepisami prawa, nie wolno dodawać sztucznych aromatów.

Do soków można dodawać słodziki (substancje słodzące)

Do wszystkich soków owocowych i warzywnych w każdym rodzaju opakowania (butelki, kartony, bag in box) zgodnie z przepisami prawa nie wolno dodawać żadnych słodzików (substancji słodzących).

Zagęszczony sok owocowy jest sztuczny

Zagęszczony sok owocowy, nazywany często błędnie koncentratem, jest w pełni naturalnym produktem. Sok zagęszczony powstaje z wyłoczonego soku owocowego poprzez odparowanie większości wody w warunkach zmniejszonego ciśnienia i obniżonej temperatury w celu jak najlepszego zachowania wartości odżywczej i organoleptycznej soku. W produkcji soków zagęszczonych dopuszczone są tylko procesy fizyczne. Do soku zagęszczonego nie wolno dodawać żadnych dodatków, które nie zostaną zadeklarowane na etykiecie soku.



MITY

Soki owocowe z soku zagęszczonego zawierają dodany cukier i są bardziej kaloryczne od soków NFC (bezpośrednich)

FAKTY

Soki owocowe NFC (Not From Concentrate) oraz z soku zagęszczonego mają zbliżoną kaloryczność do owoców, z których zostały wyprodukowane. Zawierają tylko naturalnie występujący cukier, który był w owocach, z których je wyprodukowano. Dla przykładu 100 g jabłek to ok. 45 kcal, a 100 ml soku jabłkowego z soku zagęszczonego to również ok. 45 kcal. Cukru nie wolno dodawać do żadnych soków owocowych, w tym również do soku z soku zagęszczonego.

Sok z opakowania kartonowego charakteryzuje się długim terminem przydatności do spożycia dlatego, że jest konserwowany

W żadnym wypadku dłuższy termin przydatności do spożycia nie oznacza, że do soków dodawane są konserwanty. Wynika on natomiast z zastosowania w pełni bezpiecznego procesu pasteryzacji, który polega jedynie na podgrzaniu soku w krótkim czasie, a następnie szybkim jego schłodzeniu i rozlaniu do opakowań w sterylnych warunkach. Rolą procesu pasteryzacji jest, przy jednoczesnym zachowaniu wartości odżywczych, zniszczenie drobnoustrojów i enzymów, które pozostawione w soku prowadziłyby do naturalnego procesu zepsucia.

Soki podczas pasteryzacji tracą witaminy i inne cenne składniki

Proces pasteryzacji nie zmienia poziomu składników mineralnych i w nieznacznym stopniu obniża zawartość niektórych witamin. Dzięki zaawansowanym rozwiązaniom podczas pasteryzacji, zminimalizowana jest utrata nieodpornych na wysokie temperatury witamin, z uwagi na minimalizację czasu pasteryzacji, nawet do kilkudziesięciu sekund w tzw. pasteryzacji w przepływie (szybkie ogrzanie, a następnie szybkie schłodzenie soku). Dla przykładu można podać, że jedna szklanka pasteryzowanego soku pomidorowego zaspokaja średnio 25% dziennego zapotrzebowania na potas, szklanka pasteryzowanego soku marchwiowego zaspokaja średnio całe dzienne zapotrzebowanie na witaminę A (w postaci prowitaminy A), podobnie szklanka pasteryzowanego soku z buraków zaspokaja całe dzienne zapotrzebowanie na foliany.



MITY

FAKTY

Soki z soku zagęszczonego są rozcieńczone

Soki z soku zagęszczonego nie są rozcieńczone. Soki z soku lub przecieru zagęszczonego otrzymuje się poprzez dodanie maksymalnie takiej samej ilości wody, która została wcześniej odparowana z soku lub przecieru. W żaden sposób nie dochodzi tutaj do rozcieńczenia składników odżywczych w stosunku do świeżego soku lub przecieru. Jakość wody wykorzystanej do odtworzenia soku musi odpowiadać jakości wody zdatnej do picia.

Soki nie mają pozytywnego wpływu na zdrowie

Soki mają pozytywny wpływ na zdrowie. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) powinno się spożywać min. 400 g owoców i warzyw dziennie, podzielonych na 5 porcji. Ekspertki, w tym z Instytutu Żywności i Żywienia, prezentują stanowisko, że szklanka soku owocowego lub warzywnego, może stanowić jedną z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców. Soki powstają z warzyw i owoców, dlatego charakteryzują się podobnym do nich poziomem witamin i składników mineralnych. To właśnie ze względu na ich wysoką zawartość, soki stanowią wartościowy element diety i mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie. Na przykład szklanka pasteryzowanego soku pomidorowego zawiera 500 mg potasu, co zaspokaja średnio 25% dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek. Zawiera także likopen, który jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów). Sok marchwiowy zawiera witaminę A (w postaci beta-karotenu) i przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza, stanu błon śluzowych i prawidłowego widzenia, a także pomaga zachować zdrową skórę.

Soki owocowe mają wysoki indeks glikemiczny (IG)

Soki owocowe mają niski indeks glikemiczny. Międzynarodowe tabele IG³ wskazują, że 100% sok jabłkowy ma IG=41, a 100% sok pomarańczowy ma IG=50, a więc obie wartości są niższe od IG chleba pełnoziarnistego (IG=74) lub owsianki (IG=55).

Zgodnie z tabelami Atkinson RD et al. (2008):

- niski Indeks Glikemiczny $IG \leq 55$
- średni Indeks Glikemiczny $55 < IG < 70$
- wysoki Indeks Glikemiczny $IG \geq 70$

³ Atkinson RD et al. (2008) Diabetes Care 2008 Dec; 31(12): 2281-2283. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2584181/>



apetyt
na polskie

www.apetytnapolskie.com



5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

www.5porcji.pl



KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW

www.kups.org.pl

