WARSZAWA, 24.05.2018 r.

**ZWYKŁY SOK – NIEZWYKŁE WŁAŚCIWOŚCI**

**30 MAJA – ŚWIATOWY DZIEŃ SOKU**

**Co roku, 30 maja obchodzony jest Światowy Dzień Soku. Już sam fakt, że sok ma swoje święto podkreśla, że jest to produkt wyjątkowy, zasługujący na szczególną uwagę. Szklanka soku może stanowić jedną z 5 zalecanych każdego dnia porcji warzyw lub owoców – dlaczego? Ponieważ, podobnie jak warzywa i owoce, soki uzupełniają dietę w cenne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu składniki odżywcze. Eksperci potwierdzają, że soki to wygodna i prosta forma dostarczenia sobie codziennej porcji witamin i składników mineralnych.**

**Szklanka soku = porcja cennych składników odżywczych**

Zarówno Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jak i polski Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ), zalecają spożycie minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w co najmniej 5 porcjach. Jedną z nich może być szklanka soku. Jednak zalecenia ekspertów odnośnie spożycia tych produktów, wciąż nie są realizowane – zaledwie 6% polskich matek i 7% dzieci spożywa 5 i więcej porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, a aż 43% matek uważa, że szklanka soku nie jest uznawana za porcję warzyw lub owoców.[[1]](#footnote-2) – *Wyniki te wskazują, że zarówno wiedza na temat komponentów zbilansowanej diety, jak i praktyka związana z prawidłowym żywieniem są niewystarczające. Jadłospis, w którym warzywa i owoce zajmują marginalne miejsce nie jest zbilansowany, gdyż dostarcza organizmowi zbyt mało witamin, składników mineralnych i innych fitoskładników. Tymczasem codzienna dieta każdego z nas powinna bazować na warzywach i owocach. Warto zatem wiedzieć co może stanowić ich porcję, a dostarczenie jej do organizmu wcale nie będzie trudne* – wyjaśnia dr hab. Dariusz Włodarek ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. I dodaje – *Zgodnie z zaleceniami jedną porcję może stanowić sok, ponieważ powstaje z warzyw lub owoców, a więc zawiera podobny poziom składników odżywczych, co te produkty.*

**Sok i niezwykłe właściwości**

To właśnie ze względu na wysoką zawartość witamin i składników mineralnych soki stanowią wartościowy element diety, a także urozmaicają jadłospis. Ekspert podaje przykłady niezwykłych właściwości soków. – *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. Z kolei szklanka (ok. 200 ml) soku marchwiowego pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A (która powstaje z obecnego w soku beta-karotenu) – wpływającą np. na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku. Beta-karoten zabezpiecza też skórę przed szkodliwym promieniowaniem UV (oczywiście nie zwalnia to ze stosowania kremów z filtrem). W soku marchwiowym, a także sokach wielowarzywnych zawierających zielone i czerwone warzywa, jak np. brokuły czy papryka, znajdziemy witaminę E – przeciwutleniacz, który może spowalniać procesy starzenia i wspomagać ochronę przed rozwojem miażdżycy –* wyjaśnia dr hab. Włodarek.

**Sok – dobry na każdą okazję**

Sok może stanowić doskonałe uzupełnienie posiłków. Wypicie szklanki soku do śniadania sprawia, że ten najważniejszy posiłek dnia staje się bogatszy w ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu substancje odżywcze – minerały i witaminy, a także antyoksydanty. Dodatkowo kartonowe opakowania, w których często dostępne są soki, zabezpieczają produkt przed światłem i utratą właściwości zdrowotnych, ponadto sprawiają, że jest to wygodny i prosty sposób na dostarczenie organizmowi porcji warzyw i owoców. Warto o tym pamiętać na przykład podczas wiosenno-letnich pikników oraz wycieczek rowerowych. Soki to też sprytny i szybki sposób na uzupełnienie cennych pierwiastków po treningu. Osoby, które aktywnie uprawiają sport, wraz z potem tracą wiele z nich, na przykład: sód czy potas, ale też magnez, wapń. Dlatego w sportowej torbie powinno znaleźć się miejsce dla porcji soku, gdyż jest to produkt naturalny, a także pomaga w uzupełnieniu utraconych substancji mineralnych w organizmie, a nawet wspomagający regenerację powysiłkową.

**Bezpieczne opakowanie**

Wśród dostępnych na rynku soków każdy znajdzie coś dla siebie, zarówno pod względem smakowym, zawartości składników prozdrowotnych jak i możliwych opakowań. Szklanka każdego z nich stanowić będzie równoważną porcję warzyw lub owoców i zapewni niezbędną różnorodność diety *– Warto wiedzieć, że nie bez powodu soki często dostępne są w opakowaniach kartonowych. Są lekkie, zapewniają bezpieczeństwo produktu, a także zachowanie jego wartości odżywczych. Opakowania kartonowe są wykonane z bezpiecznych, dopuszczonych do kontaktu z żywnością materiałów. Zbudowane są z kilku warstw, każda z nich chroni produkt przed szkodliwymi czynnikami takimi jak: tlen, wilgoć oraz światło. Z kolei zastosowanie technologii aseptycznego pakowania (jest to pakowanie w środowisku tak sterylnym, jak w przypadku narzędzi chirurgicznych, w którym krótko pasteryzowana i schłodzona żywność jest zamykana do opakowań ), umożliwia zachowanie świeżości soków oraz ich jakości odżywczej przez dłuższy okres, bez konieczności dodawania do nich konserwantów –* wyjaśniadr hab. inż. Jarosław Markowski, Prof. Instytutu Ogrodnictwa.

**Jest zatem wiele powodów, dla których soki są świetną formą dostarczenia sobie porcji warzyw lub owoców każdego dnia, w każdych warunkach i w każdej sytuacji. Dlatego o szklance soku warto pamiętać nie tylko 30 maja!**

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Anna Zawistowska

Michael Bridge Communication

e-mail: anna.zawistowska@michaelbridge.pl

tel. +48 533 337 960

Marta Radomska

Michael Bridge Communication

e-mail: marta.radomska@michaelbridge.pl

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 60% soków owocowych i warzywnych oraz produkujące około 70% zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN oraz SGFW/IRMA (Międzynarodowy System Zapewnienia Jakości Surowców do produkcji soków). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało jakiekolwiek nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.

1. Raport z badania ilościowego IQS dla Michael Bridge, marzec 2018 r. Badanie CAWI Panel, ogólnopolska, matki dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej, klasy 2-3, N=203 [↑](#footnote-ref-2)