



ZASKAKUJĄCE NOWE FAKTY DOTYCZĄCE 100% SOKU POMARAŃCZOWEGO

SKŁAD 100% SOKU POMARAŃCZOWEGO

100% sok pomarańczowy charakteryzuje się niskim indeksem glikemicznym (IG) i ładunkiem glikemicznym (ŁG), co może być spowodowane obecnością pektyn lub składników bioaktywnych. Według międzynarodowych tabel indeksu glikemicznego 100% sok pomarańczowy ma IG wynoszący 50, a wartość ta klasyfikowana jest jako „niska”. Jak wskazuje poniższa tabela indeks glikemiczny soku pomarańczowego jest porównywalny z indeksem glikemicznym pomarańczy, z których wyciśnięto sok.

Rodzaj pokarmu	IG/100 g	ŁG/porcja
Białe pieczywo	75+2	11/30 g
Pieczywo pełnoziarniste	74+2	7/30 g
Płatki kukurydziane	81+6	21/30 g
Ryż biały gotowany	73+4	28/150 g
Jabłko surowe	36+2	6/120 g
Pomarańcza surowa	43+3	4/120 g
Średni sok pomarańczowy	50+2	11/250 ml
Mały sok pomarańczowy	50+2	7/150 ml
Banan surowy	51+3	11/120 g
Ziemiak gotowany	78+4	21/150 g
Napoje słodzone	63-68	16-23/250 ml

Tabela 1: IG/ŁG typowych produktów¹

Jak stwierdzono podczas Międzynarodowego Szczytu Naukowego, w ramach Międzynarodowego Konsorcjum Jakości Węglowodanów (ICQC) „Dieta opierająca się na produktach o niskim IG i ŁG ma znaczenie w zapobieganiu i leczeniu cukrzycy, choroby wieńcowej serca oraz prawdopodobnie otyłości”.²

I chociaż 100% sok owocowy dostarcza podobną ilość energii, co napoje słodzone, to stanowi on źródło wielu mikroelementów i substancji odżywczych, które nie występują w słodzonych napojach. **Na każdy gram naturalnego cukru zawartego w 100% soku owocowym przypada ponad 20 mg cennych składników odżywczych** w tym witaminy C potasu i kwasu foliowego.

100% sok pomarańczowy zawiera także karetonoidy takie jak beta-kryptoksantyna, jak również bioaktywne flawonoidy takie, jak hesperydyna i narirutyna, które wykazują pozytywny wpływ na zdrowie.

100 g	100% sok pomarańczowy ^a	Typowy bezkofeinowy słodzony napój ^a
Energia (kcal)	41	40.6
Cukry razem (g)	9.1	10.8
Wapń (mg)	11	5.9
Żelazo (mg)	0.2	0
Magnez (mg)	9.5	1
Fosfor (mg)	15.3	29.7
Potas (mg)	152	1
Cynk (mg)	0.1	0
Witamina C (mg)	36.4	0
Tiamina (mg)	0.1	0
Ryboflawina (mg)	0	0
Niacyna (mg)	0.3	0
Foliany (µg)	21.5	0
Witamina B6 (mg)	0.1	0
Witamina A (µg)	4.1	0
Witamina E (µg)	0.2	0
Hesperydyna i narirutina (mg)	63	0
Pektyna (mg)	8-12	0
Indeks glikemiczny	50	63
Ładunek glikemiczny ^a	11	21

^a Obliczono na podstawie indeksu glikemicznego i porcji napojów wynoszących 250 ml w przypadku 100% soku pomarańczowego oraz 330 ml w przypadku bezkofeinowego napoju słodzonego.

SOK POMARAŃCZOWY A UTRATA MASY CIAŁA

Ostatnie wyniki badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Hohenheim³ potwierdzają wcześniejsze międzynarodowe wyniki badań i dostarczają rzetelnych dowodów, że regularne spożywanie 100% soku owocowego nie przyczynia się do wzrostu masy ciała ani do zwiększenia ryzyka otyłości. **Przeciwnie: okazało się, że uczestnicy badania, którzy spożywali sok pomarańczowy trzy razy dziennie wraz z posiłkami, charakteryzowali się znaczną redukcją tkanki tłuszczowej.**

W badanych grupach wystąpiły również niewielkie różnice w zakresie metabolizmu cukru. Badane parametry wskazują, że spożywanie 100% soków owocowych wraz z posiłkami może mieć bardziej pozytywny wpływ na masę tkanki tłuszczowej, a także na metabolizm cukrów niż spożywanie soków pomiędzy posiłkami.

W jednym z ostatnich badań⁴, wzięło udział 78 osób otyłych, które przez 12 tygodni spożywały codziennie 500 ml 100% soku pomarańczowego albo napoju kontrolnego w ramach diety o obniżonej energetyczności. **W obu grupach zaobserwowano podobny spadek masy ciała, pomimo tego, że w jednej z tych grup uczestnicy badania spożywali dwa razy dziennie 100% sok pomarańczowy. Ponadto w grupie uwzględniającej 100% sok pomarańczowy zwiększyło się spożycie witaminy C i folianów odpowiednio o 62% i 39%, co nie miało miejsca w grupie kontrolnej.**

WPŁYW SPOŻYWANIA 100% SOKU POMARAŃCZOWEGO NA ZDROWIE

W ramach 8-tygodniowego badania⁵, ochotnicy codziennie spożywali 100% sok z czerwonych pomarańczy (który zawiera likopen). W porównaniu z grupą kontrolną, spożywanie 100% soku pomarańczowego prowadziło do istotnego statystycznie obniżenia ciśnienia krwi i oporności na insulinę. Spożywanie 100% soków owocowych, szczególnie 100% soku pomarańczowego, w porównaniu do napojów kontrolnych przynosi następujące efekty:

- wyższy poziom potasu, który ma udowodniony wpływ na wsparcie utrzymywania prawidłowego ciśnienia krwi;
- zdecydowanie niższy poziom kwasu moczowego. Zwiększony poziom kwasu moczowego w organizmie stanowi czynnik ryzyka rozwoju dny moczanowej;
- korzystny wpływ na poziom cholesterolu całkowitego oraz cholesterolu LDL i inne czynniki zespołu metabolicznego.

PORÓWNANIE 100% SOKU POMARAŃCZOWEGO Z INNYMI NAPOJAMI

Podsumowując, 100% soki owocowe nie mogą być klasyfikowane jako słodzone napoje ze względu na ich bardziej złożoną matrycę składników odżywczych:

- 100% sok pomarańczowy ma niski indeks glikemiczny (IG);
- 100% soki owocowe są cennym źródłem składników odżywczych takich, jak potas, foliany czy witamina C;
- 100% soki owocowe zawierają związki bioaktywne, w tym karotenoidy i flawanony, o wysokiej biodostępności.

Wyniki tych badań wskazują, że szklanka 100% soku owocowego może stanowić jedną z zalecanych dziennych porcji warzyw i owoców.

BIBLIOGRAFIA

1. Atkinson RD et al. (2008) International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values. *Diabetes Care* 31: 2281-2283.
2. Augustin LSA et al. (2015) Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases (2015) 25: 795e815.
3. Hägele FA et al. (2018) High orange juice consumption with or in-between three meals a day differently affects energy balance in healthy subjects. *Nutr Diab* 8: 19-27.
4. Ribeiro C et al. (2017) Orange juice allied to a reduced-calorie diet results in weight loss and ameliorates obesity-related biomarkers: A randomized controlled trial. *Nutrition* 38:13-19.
5. Silveira JQ et al. (2015) Red-fleshed sweet orange juice improves the risk factors for metabolic syndrome. *Int J Food Sci Nutr* 66(7):830-6.

Zastrzeżenie: Dokończono wszelkich starań w zakresie weryfikacji powyższych informacji i dbałości o ich rzetelność. Informacje kierowane są do specjalistów z dziedziny zdrowia i nie mają charakteru komercyjnego. Nie są przeznaczone bezpośrednio dla konsumentów. AIJN, Europejskie Stowarzyszenie Soków Owocowych nie ponosi żadnej odpowiedzialności, jeśli informacje te zostaną wykorzystane lub przedstawione w celach promocyjnych lub handlowych. Informacje podane w niniejszym dokumencie nie stanowią porady dietetycznej.