Warszawa, 23 października 2019 r.

**KOMUNIKAT PRASOWY – TYLKO DLA SPECJALISTÓW Z ZAKRESU ZDROWIA**

**13 Europejski Kongres Żywieniowy – nowe badania na temat korzyści płynących ze spożywania 100% soku pomarańczowego**

**Nowe doniesienia naukowe przedstawione podczas 13-ego Kongresu Federacji Europejskich Towarzystw Żywienia (FENS) potwierdzają, że spożywanie 100% soku pomarańczowego ma neutralny, a nawet pozytywny wpływ na organizm w kontekście otyłości i zdrowia układu krążenia. Hesperydyna, mało znany polifenol z cytrusów, obecny w 100% soku pomarańczowym, jest coraz częściej przedmiotem zainteresowań naukowców ze względu na wyniki badań wskazujące na jej korzystny wpływ na organizm.**

Podczas 13-ego Kongresu Federacji Europejskich Towarzystw Żywienia (FENS), który odbył się 15-18 października w Dublinie zostały zaprezentowane wnioski, dotyczące 100% soku pomarańczowego jako ważnego źródła hesperydyny – naturalnego związku z owoców cytrusowych, który może pomóc w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Podczas konferencji zaprezentowano także wyniki innych badań, które wykazały, że wypicie szklanki soku pomarańczowego dziennie nie wpływa na zwiększenie masy ciała, pomimo obaw niektórych ekspertów.

**Hesperydyna – nowa witamina C?**

Sok pomarańczowy charakteryzuje się wysoką zawartością witaminy C, ale również zawiera mniej znane naturalne związki, które także mogą korzystnie oddziaływać na zdrowie, na przykład poprzez wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych. Nowe dane uzyskane z ponad 350 firm przetwórczych na całym świecie przez niezależnych audytorów SGF International pokazują, że szklanka soku pomarańczowego jest bogatym źródłem hesperydyny – polifenolu występującego w owocach cytrusowych i sokach z cytrusów. W przeprowadzonych badaniach klinicznych spożycie hesperydyny doprowadziło do znacznie niższego ciśnienia krwi, prawdopodobnie poprzez poprawę elastyczności naczyń krwionośnych.

Komentując wyniki badań zaprezentowane podczas konferencji współautor badań dotyczących hesperydyny, **profesor Ralf Schweiggert z Uniwersytetu Geisenheim** powiedział: *Zakres poziomu hesperydyny w soku pomarańczowym jest bardzo szeroki, co rodzi pytanie, czy w przyszłości moglibyśmy wybrać takie odmiany pomarańczy i metody wyciskania soku, które zapewniają najwyższą zawartość hesperydyny. Biorąc pod uwagę, pojawiające się dowody na wpływ soku na zdrowie naczyń krwionośnych oraz fakt, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu, może to przynieść korzyści dla osób pijących regularnie sok pomarańczowy.*

**Czy picie soku powoduje otyłość?**

W metaanalizie badań przedstawionych podczas kongresu FENS, oceniono, czy codzienne spożycie soku pomarańczowego zwiększa ryzyko przyrostu masy ciała u osób dorosłych. W literaturze przedmiotowych badań odwołano się do 17 kontrolowanych badań klinicznych z udziałem ponad 200 uczestników. W ramach testów, przez okres 4-12 tygodni uczestnicy pili 100% sok pomarańczowy, gdzie dzienne spożycie wahało się od 250 do 500 ml (2-3 szklanki).

Wyniki badań nie wykazały statystycznego wpływu dziennego spożycia soku pomarańczowego na masę ciała, uspokajając tym samym obawy związane z ryzykiem wystąpienia otyłości jako efektu włączenia szklanki soku do codziennej diety.

Autorka badań, **dr Carrie Ruxton, dietetyk z Wielkiej Brytanii**, skomentowała te wyniki następująco: *Wypicie szklanki  
(150 ml) 100% soku pomarańczowego dziennie to zaledwie 60 kalorii, jednak niekiedy słyszy się opinie, aby zrezygnować z picia soków, ponieważ zawarte w nich naturalne cukry mogą przyczyniać się do wzrostu masy ciała.* *Wręcz przeciwnie, jak wyraźnie wykazano w przeprowadzonej metaanalizie, nie istnieje taki związek nawet przy spożyciu do 500 ml soku dziennie, co przekracza standardowe zalecenia żywieniowe.* *150 ml 100% soku spożywanego codziennie może stanowić źródło witaminy C, polifenoli i potasu – który wspiera prawidłowe ciśnienie krwi*. *Jednak pomimo tak oczywistych korzyści, wiele ludzi wciąż nie pije soków, a średnie ich spożycie w Europie wynosi 40-50 ml dziennie.*

**Czy sok owocowy i słodki napój to to samo?**

Podczas dedykowanego sympozjum podczas kongresu FENS dyskusji została poddana kontrowersyjna kwestia – czy 100% sok owocowy powinien zostać zaklasyfikowany jako owoc przetworzony, czy raczej jako słodki napój bezalkoholowy.

**Profesor John Sievenpiper z Uniwersytetu w Toronto**, podkreślił, w jaki sposób obawy dotyczące słodkich napojów gazowanych doprowadziły do działań na rzecz poprawy zdrowia publicznego, takich jak wytyczne dietetyczne, podatki i ograniczenia reklamowe. 100% soki owocowe zostały także uwzględnione w tych działaniach, chociaż naturalny cukier w nich zawarty w inny sposób oddziałuje na organizm niż ten pochodzący ze słodkich napojów. *W przeciwieństwie do słodkich napojów, 100% sok owocowy wykazuje korzyści w zakresie zdrowia publicznego, takie jak zmniejszanie ryzyka śmiertelności z powodu choroby niedokrwiennej serca czy udaru mózgu – mimo że zawiera naturalne cukry. Dostępne wyniki badań wskazują, że 100% sok owocowy jako element zbilansowanej diety ukierunkowanej na utrzymanie prawidłowej masy ciała wykazuje większe korzyści kardiometaboliczne niż potencjalne szkodliwe skutki uboczne* – powiedział **profesor John Sievenpiper**.

**Profesor Ralf Schweiggert, z Uniwersytetu Geisenheim**, dokonał ważnego bezpośredniego porównania 100% soku z napojami dosładzanymi cukrem, zwracając uwagę, że 100% sok dostarcza kompleksową dawkę składników odżywczych, w tym witaminę C, witaminę A i kwas foliowy, które charakteryzują się korzystnym wpływem na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. *Dzienne wahania poziomu cukru we krwi wydają się być niższe, w przypadku spożywania soku pomarańczowego w porównaniu do wyników po spożyciu słodzonych napojów*. *Uważa się, że jest to spowodowane zawartością hesperydyny, która może spowalniać wchłanianie cukru z układu pokarmowego*. *Istnieją również dowody na to, że hesperydyna może pozytywnie wpływać na skład jelitowej flory bakteryjnej, a także może pomóc w usuwaniu kwasu moczowego z organizmu, zmniejszając w ten sposób problemy ze stawami i opóźniając, a nawet zapobiegając wystąpieniu dny moczanowej. Te wnioski potwierdzają, że 100% soku nie należy klasyfikować jako „słodkiego napoju” –* komentuje**profesor Ralf Schweiggert.**

**Dr David Vauzour, z Uniwersytetu Wschodniej Anglii** zbadał nowy aspekt soków owocowych tj. polifenole, które pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych. *Coraz więcej wyników badań przeprowadzonych na ludziach i zwierzętach, wskazuje, że polifenole z cytrusów wykazują ochronne działanie na mózg. Dzieje się tak, ponieważ polifenole oddziałują z bakteriami jelitowymi i są przekształcane w substancje, które bezpośrednio wpływają na starzejące się komórki mózgowe oraz naczynia krwionośne, które dostarczają do nich składniki odżywcze i tlen. Właśnie dlatego uważa się, że flawonoidy z cytrusów pełnią funkcję ochronną przed pogorszeniem się funkcji poznawczych i mogą potencjalnie zapobiegać postępowi chorób neurodegeneracyjnych* – zauważył **dr David Vauzour.**

\*\*\*

Więcej informacji: https://fruitjuicematters.pl

*Zastrzeżenie: Dołożono 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.*

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

**Marta Radomska**PR Hub Sp. z o. o.e-mail: marta.radomska@prhub.eu  
tel. +48 516 168 873

**Julia Wankiewicz**PR Hub Sp. z o. o.  
e-mail: julia.wankiewicz@prhub.eu  
tel. +48 516 168 873

**Barbara Groele**STOWARZYSZENIE KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW,   
SEKRETARZ GENERALNY  
e-mail: [b.groele@kups.org.pl](mailto:b.groele@kups.org.pl)  
tel. +48 (22) 606 38 63

**100% SOK OWOCOWY – definicja**

Produkt naturalny, otrzymany z jednego lub większej liczby gatunków zdrowych, dojrzałych, świeżych, mrożonych lub schłodzonych owoców. Posiada barwę, smak i zapach pochodzące z owoców, z których jest otrzymany. Do 100% soku owocowego można dodać miazgę i komórki miąższu, które były uprzednio oddzielone. Zabronione jest dodawanie jakichkolwiek sztucznych substancji, w tym barwników, konserwantów oraz aromatów. W grudniu 2011 roku Parlament Europejski podjął decyzję o wprowadzeniu zakazu dodatku cukru do soków owocowych (w tym soków 100% owocowych), co usankcjonowało powszechną praktykę. W sokach tych znajduje się tylko ten cukier, który znajdował się w owocach, z których sok został wyprodukowany. Soki owocowe są źródłem witamin, antyoksydantów, mikro-i makroelementów. Zgodnie ze stanowiskiem Instytutu Żywności i Żywienia, szklanka 100% soku owocowego  
(200 ml) może zastąpić jedną z dziennych porcji owoców.

**O FRUIT JUICE MATTERS**

Fruit Juice Matters to ogólnoeuropejski program informacyjny prowadzony przez Europejskie Stowarzyszenie Producentów Soków Owocowych AIJN, w ramach którego upowszechniane są wyniki wiarygodnych i wszechstronnych badań na temat prozdrowotnych walorów 100% soków owocowych, które spożywane w umiarkowanych ilościach mogą stanowić element zbilansowanej diety. Więcej informacji na temat programu znajduje się na stronie

www.fruitjuicematters.pl/pl

**O AIJN**

AIJN – European Fruit Juice Association (Europejskie Stowarzyszenie Producentów Soków Owocowych) jest europejskim stowarzyszeniem zrzeszającym przedstawicieli branży sokowniczej w Unii Europejskiej. Stowarzyszenie, założone w 1958 roku, reprezentuje zarówno przetwórców owoców, jak   
i producentów opakowań, a jego siedziba mieści się w Brukseli. Jednym z zadań AIJN jest promowanie soków jako produktów, które są integralną częścią zdrowej diety. W ramach projektu Fruit Juice CSR Platform Stowarzyszenie AIJN wspiera swoich członków we wdrażaniu działań CSR na wszystkich etapach łańcucha dostaw. We współpracy z Europejskim Systemem Kontroli Jakości Soków (EQCS) AIJN zapewnia również bezpieczeństwo i autentyczność produktów, które dostarczane są konsumentom.

[www.aijn.org](http://www.aijn.org/)

**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.

[www.kups.org.pl/konsumenci](http://www.kups.org.pl/konsumenci)

*Dołożono wszelkich starań w zakresie weryfikacji powyższych informacji i dbałości o ich rzetelność. Informacje te są przeznaczone do wykorzystania jako podstawa do prowadzenia niekomercyjnej komunikacji wyłącznie do środowiska specjalistów. Nie należy wykorzystywać informacji zawartych w niniejszym dokumencie w formie wytycznych żywieniowych lub oświadczeń zdrowotnych w komunikacji skierowanej bezpośrednio do konsumentów. Osoby korzystające z informacji zawartych w niniejszym dokumencie powinny mieć świadomość, że wykorzystanie informacji w kontekście innym niż przestawionym w dokumencie lub w zmienione formie (przeformułowania, ominięcia, dodanie nowych informacji lub obrazów) może pociągać za sobą konsekwencje prawne. AIJN nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek starty i szkody wynikające z wykorzystania niniejszego dokumentu lub informacji w nim zawartych. AIJN nie gwarantuje dokładności danych ani słuszności poglądów i opinii wyrażonych przez osoby trzecie na łamach niniejszego dokumentu i stanowczo zrzeka się wszelkiej odpowiedzialności wynikającej z polegania na informacjach i opinii zaprezentowanych na łamach niniejszego dokumentu*.