WARSZAWA, 25.05.2021 r.

**Dietetyk mówi „Sprawdzam!”, czyli kilka faktów o sokach**

**Dzisiejsza szeroka dostępność produktów spożywczych, które mamy na wyciągnięcie ręki, jest z pewnością wygodna, ale czy zapewnia nam dostęp do artykułów najwyższej jakości? Często robimy zakupy w biegu, nie zastanawiając się, czy dokonaliśmy najlepszego wyboru. Z okazji Światowego Dnia Soku, obchodzonego każdego roku w dniu 30 maja, wzięliśmy pod lupę jeden z produktów dostępnych w sklepach: sok. Wspólnie z dietetykiem, doktor Agnieszką Kozioł-Kozakowską z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, prześwietlamy ich skład: czy są słodzone, czy zawierają konserwanty, sztuczne barwniki i aromaty, a także sprawdzamy, co się kryje pod hasłem „pasteryzacja”.**

**Konserwanty, sztuczne barwniki, aromaty?**

Czy w sokach dostępnych w sklepie znajdziemy którykolwiek z tych dodatków? Oczywiście, że nie! Po stronie konsumenta twardo stoją przepisy krajowe i unijne[[1]](#footnote-1), które jasno precyzują, że do soków zabronione jest dodawanie substancji konserwujących, sztucznych barwników oraz aromatów.

DIETETYK RADZI: *Wybierając soki w sklepie, zwracajmy uwagę na opis umieszczony na etykiecie. Jeśli sięgamy po karton czy butelkę opisane jako „sok”, to mamy pewność, że jest to produkt powstały z warzyw i owoców. I w jego składzie nie znajdziemy żadnych sztucznych dodatków.*

**Soki owocowe a cukier?**

Czy soki owocowe dostępne w sklepie są dodatkowo dosładzane? Nie! Słodki smak soków pochodzi wyłącznie z owoców, z których powstały. Owoce zawierają naturalne cukry: fruktozę, glukozę oraz sacharozę, w różnych ilościach i proporcjach. Tu również po stronie konsumentów stoją przepisy[[2]](#footnote-2), które zabraniają dodawać do soków owocowych jakichkolwiek cukrów.

DIETETYK RADZI: *Ilość kalorii dla każdego jest inna, ale ok. 60% tej energii pochodzi z węglowodanów, które znajdują się również w sokach. Ważny jest bilans energetyczny, czyli po prostu umiar w codziennej diecie. Powinniśmy dostarczać porównywalną ilość energii, którą pożytkujemy każdego dnia.*

**Pasteryzacja – dlaczego takie soki mają długi termin przydatności?**

Wbrew wielu opiniom pasteryzacja nie oznacza dodania do soków tzw. chemii. Pasteryzacja jest znanym od lat bezpiecznym procesem utrwalania żywności, stosowanym też w domach podczas robienia przetworów. Polega na podgrzaniu produktu zamkniętego w opakowaniu, a następnie schłodzeniu – w ten sposób niwelowane są drobnoustroje, co zwiększa bezpieczeństwo żywności, a sok dłużej zachowuje przydatność do spożycia.

DIETETYK RADZI: *Pasteryzacja zwiększa bezpieczeństwo produktów owocowo-warzywnych i pozwala im zachować wartości odżywcze. W niektórych przypadkach proces ten dodatkowo zwiększa przyswajalność składników odżywczych z warzyw i owoców: np. likopenu, czyli antyoksydantu w pasteryzowanym soku pomidorowy, a w soku marchwiowym – beta-karotenu.*

**Co z wartością odżywczą soków dostępnych w sklepach?**

W sokach dostępnych w sklepie, tak jak w tych przygotowywanych w warunkach domowych, znajdziemy szereg składników odżywczych: witaminy, składniki mineralne, antyoksydanty czy flawanony o potwierdzonym działaniu przeciwzapalnym. Wszystkie te substancje pochodzą bezpośrednio z owoców i warzyw, dlatego zdaniem specjalistów ds. żywienia szklanka soku o pojemności 200 ml stanowi wartościową porcję warzyw i owoców – 1 z 5, które powinniśmy spożywać każdego dnia.

DIETETYK RADZI: *Po mętny sok jabłkowy warto sięgać dla zawartego w nim błonnika oraz polifenoli, ważnych w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Sok marchwiowy to bogate źródło beta-karotenu, prekursora witaminy A, wpływającej m.in. na wzrok; pomidorowy – likopenu o działaniu przeciwnowotworowym, a sok z aronii czy porzeczki to źródło witaminy C, wspierającej odporność.*

**5 porcji – to proste**

Włączenie szklanki soku do codziennego menu jest bardzo proste, a to już 1 z 5 porcji warzyw i owoców, które warto spożywać każdego dnia. Najlepiej połączyć ją z posiłkiem i zacząć już do śniadania, ponieważ rano nasz organizm potrzebuje najwięcej energii.

DIETETYK RADZI: *Jajecznicę lub omlet warto podać z dodatkiem warzyw, pełnoziarnistym pieczywem i szklanką soku pomidorowego. Do kanapek będzie pasował mętny sok jabłkowy, bogaty w pektyny wspierające trawienie. Jeśli rano mamy czas na przyrządzenie sałatki, pasty warzywnej czy twarożku, podajmy do nich szklankę soku marchwiowego.*

1. Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/WE z dnia 19 kwietnia 2012 r., Rozporządzenie Komisji UE nr 1129/2011 z dnia 11 listopada 2011 r., zmieniające załącznik II do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008, oraz Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 8 lutego 2013 r. – Dz.U. 2013 poz. 327 z późn. zm. [↑](#footnote-ref-1)
2. ibidem [↑](#footnote-ref-2)