

DLACZEGO WARTO PIĆ SOK OWOCOWY? – MŁODZIEŻ

WSZYSCY WIEMY, ŻE SPOŻYWANIE WARZYW I OWOCÓW JEST ZDROWE. A CO Z SOKAMI OWOCOWYMI?

SOK – sokiem może być tylko produkt o ściśle określonych cechach, które są unormowane przepisami prawnymi. Zgodnie z definicją soku, jest nim tylko produkt otrzymywany wyłącznie za pomocą procesów mechanicznych i utrwalany za pomocą procesów fizycznych ze świeżych lub mrożonych, dojrzałych owoców lub warzyw. Soki można podzielić według różnych kryteriów, biorąc pod uwagę: rodzaj surowca (owocowe, warzywne, owocowo-warzywne), rodzaj produktu (bezpośrednio wyciśnięte tzw. NFC, odtworzone z soku zagęszczonego – FC), obróbkę termiczną (niepasteryzowane – tzw. jednodniowe, pasteryzowane, sterylizowane – soki warzywne o niskiej kwasowości), wygląd i konsystencję (klarowne, naturalnie mętne, przecierowe). Z samej definicji soku wynika zakaz stosowania jakichkolwiek substancji konserwujących – ponieważ konserwacja to metody chemiczne. Soki muszą spełniać też inne, ściśle określone wymagania norm prawa – zarówno europejskiego, jak i polskiego. Do soków wolno dodawać niezbędne dla organizmu człowieka witaminy i substancje mineralne wg szczegółowej listy określonej w przepisach prawa.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE DLA CIAŁA

Organizm potrzebuje energii (kalorii), białka, tłuszczów oraz błonnika, ale także witamin i składników mineralnych.

100% sok owocowy zawiera wiele witamin i składników mineralnych. Soki takie jak sok pomarańczowy, grapefruitowy, cytrynowy, ananasowy i pomidorowy są źródłem witaminy C. Ponadto sok pomarańczowy, ananasowy i pomidorowy stanowią źródło potasu, a sok pomarańczowy – źródło folianów. Jaki jest wpływ tych składników odżywczych na organizm?

- Foliiany pomagają w prawidłowej produkcji krwi oraz prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, a także przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, skóry i zębów, a także pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

A CO Z OWOCAMI?

Spożywanie owoców i warzyw jest najlepszą opcją dla młodzieży, ponieważ produkty te oprócz witamin i składników mineralnych zawierają również błonnik. Eksperti ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) twierdzą, że codzienne spożycie warzyw i owoców powinno wynosić co najmniej 400 g – jest to około 5 porcji.

Jednak nie zawsze łatwo jest spożywać warzywa i owoce, szczególnie będąc w ruchu. W takim wypadku przydatny może być 100% sok owocowy. Jedna szklanka soku owocowego liczy się jako jedna porcja owoców, wypicie soku owocowego może więc pomóc w osiągnięciu zalecanych ilości spożycia owoców. Badania wskazują bowiem, że większość młodzieży spożywa zbyt małe ilości owoców i warzyw.

CZY POWINNIŚMY OBAWIAĆ SIĘ CUKRU?

Spożycie cukru w krajach europejskich jest zbyt duże, a spożywany cukier pochodzi głównie z napojów, słodczy, ciast, ciastek i deserów. Szklanka (200 ml) 100% soku pomarańczowego zapewnia jedynie 4% dziennej liczby kalorii w standardowej diecie uwzględniającej 2000 kalorii, a także ok. 18 g naturalnych cukrów, które zapewniają energię. Zgodnie z prawem, producenci 100% soków owocowych nie mogą dodawać do nich cukru.

KIEDY NAJLEPIEJ SPOŻYWAĆ SOK OWOCOWY?

Szklankę (150-235 ml) 100% soku owocowego można wypić do śniadania lub po wysiłku fizycznym. Ze względu na fakt, że witamina C zwiększa przyswajalność żelaza pochodzącego z pokarmów roślinnych oraz żywności wzbogaconej, korzystne jest spożywanie soku pomarańczowego wraz z posiłkami.

FAKT

100% sok owocowy to produkt, do którego nie dodano, ani z którego nie usunięto żadnych substancji. Powstaje po prostu przez wyciśnięcie owoców. 100% sok owocowy nie zawiera konserwantów, cukrów dodanych, substancji słodzących (słodzików) ani żadnych sztucznych barwników czy aromatów. Jest to po prostu czysty sok!

***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.*