

Witaminy w płynie

Jakość soków i nektarów owocowych i warzywnych jest coraz lepsza. Może dlatego pijemy ich coraz więcej?

MAGDA KLÓDECKA

Latem pijemy więcej wody mineralnej, soków, napojów. W przypadku wód trudno się pomylić i sięgnąć po inny produkt (choć w sklepach jest coraz więcej smakowych, słodzonych wód), ale soki, napoje owocowe i nektary nadal dla wielu klientów są nie do odróżnienia. Tymczasem o ile specjaliści zachęcają do picia soków i nektarów, o tyle w przypadku napojów zalecają większy umiar, bo zwykle zawierają one niewiele soku, za to sporo cukru i dodatki. Jak je rozróżnić?

SOK - zawiera 100 proc. tzw. wsadu owocowego, może być wyciśnięty bezpośrednio z owoców lub przygotowany z zagęszczonego, odparowanego soku, nie zawiera sztucznych barwników, aromatów, konserwantów.

NEKTAR - ma 26-99 proc. wsadu owocowego, jest rozcieńczony wodą i dosłodzony, może mieć w składzie kwas cytrynowy, ale nie sztuczne barwniki, aromaty i konserwanty.

NAPÓJ - owocowe lub warzywno-owe zawierają 20-99 proc. wsadu owocowego, do tego cukier, wodę, kwas cytrynowy i inne dodatki, np. barwniki i aromaty. Inne napoje mają niewiele soku albo nie zawierają go wcale, a smak zyskuje się przez dodanie aromatów, konserwantów chemicznych.

Specjaliści z Krajowej Unii Producentów Soków (KUPS) przedstawiają to bardziej obrazowo: jeśli w litrze soku pomarańczowego jest sok z 10 pomarańczy, to w nektarze - z pięciu owoców, a w napoju - tylko z dwóch.

- Na kartonie nie może być napisu: „Sok z czarnych porzeczek”, po-

dobnie np. z aronii, bo przygotowany bez dodatku cukru, byłby zbyt kwaśny, żeby go wypić. A z cukrem to już nektar - tłumaczy prof. Witold Płocharski z KUPS.

Na etykiecie musi się znaleźć dokładny skład produktu, także informacje np. o dodatku witaminy C czy cukru, a jeśli sok powstał z dwóch owoców, musi być procentowa zawartość każdego z nich.

W Polsce pije się rocznie około 25 litrów soków i nektarów na osobę, z tego prawie połowę stanowią napoje, jedną trzecią nektary, a ok. 18 proc. soki. W ramach KUPS, branżowej organizacji zrzeszającej sześciu producentów oferujących większość (ok. 80 proc.) dostępnych w sklepach marek, działa Dobrowolny System Kontroli (DSK) soków i nektarów, który sprawdza jakość wprowadzanych na rynek wyrobów.

- Jakość soków i nektarów w Polsce bardzo się poprawiła. Siedem lat temu około 70 proc. przebadanych nie odpowiadało wymaganiom Unii Europejskiej, teraz 85 proc. jest zgodnych z tzw. Kodeksem Praktyki AIJN - chwali Julian Pawlak z DSK.

KUPS uczestniczy też w działającym od początku lipca programie selektywnego zbierania i recyklingu opakowań kartonowych po płynnej żywności Rekarton - jak zapewnia: pierwszym w Polsce dobrowolnym takim przedsięwzięciu.

- Zachęcamy gminy i konsumentów do selektywnej zbiórki. Ze śmieci wysortowujemy kartony, a później je odpowiednio przerabiamy. Opłacają to producenci opakowań i soków - wyjaśnia Julian Pawlak. ●

Co jest w sokach?



●● Zgodnie z zaleceniami programu „Pięć razy dziennie warzywa i owoce” soki i nektary powinny znaleźć się w codziennej diecie. Zawierają bowiem witaminy (np. A, C i E, które są antyoksydantami), błonnik, flawonoidy, także potas, likopen, pektyny. Dr Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia podaje: 1 szklanka soku pomarańczowego to m.in. 60 mg wit. C, 118 kcal; 1 szklanka soku pomidorowego - 37 mg wit. C, 500 mg potasu, likopen, 37 kcal; 1 szklanka soku jabłkowego - 250 mg potasu, pektyny, 112 kcal; 1 szklanka soku wielowarzywnego - 30 mg wit. C, 3 g błonnika, 62 kcal; 1 szklanka nektaru z czarnej porzeczki - 58 mg wit. C, bioflawonoidy, 62 kcal. ●