Вся правда о соках, пить или не пить – вот в чем вопрос.

О пользе натуральных соков знают многие. Соки входят в число разрешенных продуктов в разнообразных диетах, их рекомендуют детям в дошкольных учреждениях, но что мы о них знаем? И можно ли сейчас найти натуральный сок в продаже? Что могут скрывать красивые упаковки, помимо натурального сока в своем составе.

Видов соков и сокосодержащих напитков на современных магазинных прилавках огромное множество. На их упаковках красуются изображения свежих фруктов и ягод, а названия «Апельсиновый», «Лимонная фантазия», «Сочное яблоко» завлекают неосторожных потребителей.

Приоткроем завесу тайны того, что же все они из себя представляют.

Виды соков:

• Свежевыжатые;

• Прямого отжима;

• Восстановленные;

• Нектары.

Свежевыжатый сок

Свежевыжатые соки найти сложнее всего, они не продаются массово. Жизнь сока, имеющего право называться свежевыжатым, не превышает нескольких часов. Некоторые гипермаркеты и торговые центры предоставляют услугу по приготовлению данного продукта непосредственно при посетителях, вот только литр такого напитка обойдется недешево, а его ценность не превысит ценности самих фруктов или ягод, из которых он изготовлен, т.е. того, что осталось в них после транспортировки и хранения. С тем же успехом можно обойтись самими фруктами.

Сок прямого отжима

Конкурентом свежевыжатого сока является сок прямого отжима. Польза его безусловна – фруктовые и ягодные плоды, заготовленные для создания сока в пик своей зрелости, сохраняют в себе и ценные витамины, и минеральные вещества. Их изготовление возможно исключительно в том регионе, где данные плоды созревают. И в этом заключается главная причина отсутствия большого ассортимента соков прямого отжима в свободной продаже. Например, ананасовый сок в московской области по данной технологии никак не может быть произведен. Т.к. ананасы не выращивают в этом регионе в нужном объеме.

Сок прямого отжима сложно найти в магазинах из-за его маленького срока годности, высокой стоимости и не окупаемости затрат при транспортировке на значительные расстояния.

Восстановленный сок

Следующий вид соков – восстановленные. Именно они занимают львиную долю натуральных соков ждущих своих покупателей в розничной продаже. И именно к ним нужно присмотреться повнимательнее. С одной стороны восстановленные соки изготавливаются из концентрированного 100% натурального сока. Его можно заготовить в сезон сбора урожая и транспортировать в любую точку мира для дальнейшего восстановления и разлива для продажи. При этом современная технология его изготовления позволяет максимально сохранять пользу исходного продукта. Это отличная замена отсутствующим сокам прямого отжима из экзотических фруктов и ягод в нашей стране.

С другой стороны, помимо самого концентрированного сока и воды, в конкурентной погоне за покупателями, производители частенько используют различные добавки для удешевления продукта и улучшения его вкусовых качеств. Поэтому, чтобы выбрать действительно натуральный сок, читать его состав просто необходимо.

Нектар

Зачастую их называют соками, однако это неверно. Нектар – это сокосодержащий напиток, изготовленный из восстановленного сока с различными добавками в своем составе. Содержание концентрата сока в нем составляет от 25% до 50%. Другими основными компонентами являются сахар, либо его заменители, вода. Остальные ингредиенты добавляются согласно разработанной рецептуре завода изготовителя, далеко не все из них могут оказаться натуральными. Поэтому о ценности и пользе данного продукта говорить сложно.

Пить или не пить – вот в чем вопрос

Пить натуральные соки, безусловно, полезно. Но, по мнению большинства диетологов, действительно полезными соками для человека являются те, что изготовлены из плодов растений, произрастающих в регионе его проживания. А потому увлекаться употреблением соков из экзотических фруктов лишь ради насыщения организма витаминами и микроэлементами не стоит. Гораздо полезнее будет приготовить натуральный морс из ягод, собранных на своем дачном участке, самостоятельно заготовить фруктовый сок на зиму, а из сушеных фруктов сварить зимой такой полезный и на 100% натуральный компот.

В любом случае, покупать натуральный сок в магазине, доверяясь производителю, или потратить свое время и силы на его приготовление своими руками – выбор только за вами. Главное, чтобы все это было осмысленно.

Помощник врача ОЭУВиО филиала Федерального

бюджетногоучреждения здравоохранения

«Центр гигиены и эпидемиологии

в Свердловской области в Чкаловском районе города

Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе» Бердинская Н.С

Согласованно:

Главный государственный санитарный врач

в Чкаловском районе города Екатеринбурга,

в городе Полевской и в Сысертском районе

начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области

в Чкаловском районе города Екатеринбурга,

в городе Полевской и в Сысертском районе Потапкина Е.П.