

Соки бывают разные

Никто не сомневается в том, что свежевыжатые фруктовые и овощные соки очень полезны для здоровья. А вот какая польза от пакетированных восстановленных и концентрированных соков и чем они отличаются ?

Сок – это природная субстанция, часть растения. Он должен полностью соответствовать составу фруктов или овощей, из которых изготовлен (кроме березового). Единственное, чем соки отличаются от их производных, это наличие клетчатки – пищевых волокон, которых в свежих овощах и фруктах больше.

Как правило, соки изготавливают двумя способами: выжимают из свежих плодов или восстанавливают из концентрата. Сок прямого отжима – готовый к употреблению продукт, также его применяют для дальнейшей переработки. Концентрированный получается путем переработки сока прямого отжима. При этом, как правило, в концентрированный сок дополнительно не добавляются ни сахар, ни другие подслащивающие вещества. Получается «такой-то сок, восстановленный из концентрированного сока». Восстановленный – сок, предназначенный для непосредственного употребления. Его получают методом восстановления из концентрата, т.е. добавляют воду до исходного содержания. Это обусловлено в первую очередь тем, что у нас не растут тропические фрукты. В теплой стране удаляют из него влагу и экспортируют в Беларусь, где состав сока восстанавливают специально подготовленной водой. Такой продукт должен быть аналогичным соку прямого отжима.



Соки без добавок (прямого отжима или восстановленные) – это соки, в которых массовая доля плодовой части составляет 100 %. Такая маркировка упаковки означает, что в продукт не добавляют сахар, а в качестве регулятора вкуса могли использовать только натуральные соки лайма или лимона.

Нектары – многочисленная группа соковой продукции. В отличие от соков содержание плодовой части до 50 % в зависимости от используемого сырья. Сухие вещества замещают сахаром, глюкозой, фруктозой. Внесение сахара допускается во все виды соков за исключением грушевого и виноградного. Фруктовые и овощные соки проходят обязательную термическую обработку. Их стерилизуют и пастеризуют. В любом случае потери витаминов неизбежны. Поэтому при восстановлении концентрата (витамины С, А, РР) добавляют. Такой продукт и принято считать 100 % натуральным соком.

Врач-гигиенист отделения гигиены питания Кустрей Е. В.

