



"Комсомолка" подготовила серию материалов о напитках, которыми мы утоляем жажду. Наш первый материал - о соках и нектарах.

11 литров в год

Специалисты бьют тревогу: соков украинцы пьют до обидного мало! По статистике, у нас потребляется всего 11 литров сока на человека в год, тогда как в Европе - 31 литр, а в США и Канаде - 52 литра.

При этом, как отметил главный диетолог Украины Олег ШВЕЦ, каждый третий украинец испытывает дефицит витаминов, минералов и полезных веществ, который вполне можно было бы восполнить за счет употребления соков.

- Сок входит в состав здоровой диеты, однако для подавляющего большинства украинцев он не является продуктом первой необходимости, - поясняет диетолог. - Между тем человеку необходимо ежедневно пить 200 мл 100%-ного фруктового, ягодного или овощного сока, пакетированного или свежееотжатого. Хочу подчеркнуть, что пакетированные соки в Украине являются качественными и абсолютно безопасными и в них содержится такое же количество калорий и полезных веществ, как и в свежееотжатых.

Эксперт отмечает, что снижению потребления соков способствуют несколько причин:

- плохая информированность потребителей о полезных и вредных продуктах,
- активная циркуляция мифов,
- низкая покупательная способность населения.

Развенчиваем мифы

- Многие потребители уверены, что натуральный сок - это либо фреш, либо сок, собственноручно приготовленный в домашних условиях. Это миф, хотя, к сожалению, достаточно устойчивый, - сетует вице-президент ассоциации "Союз производителей соковой продукции в Украине" Владимир ОНОПРИЕНКО. - Хочу заверить всех: концентрированный сок, заявленный в составе, - это просто сок, из которого выпарили воду - например, для удобства транспортировки. Производство восстановленного сока не предусматривает посторонних веществ: ничего искусственного и тем более "химического" в наших соках нет!

Также немалые опасения связаны с натуральными ароматизаторами, которые частенько присутствуют в составах нектаров и напитков. По словам эксперта, и здесь нет ничего необычного. Дело в том, что при концентрировании сока из него выпаривается не только вода, но и ароматические вещества. А при производстве восстановленного сока они просто возвращаются в продукт.

- В общем, если на пакете написано "100%-ный сок", то это так и есть! - подытожил Оноприенко. - Контроль у нас очень серьезный!

Большая разница

Говоря о пользе соков, специалисты подчеркивают: речь идет именно о соках, а не о нектарах и тем более сокосодержащих напитках.

- В нектарах и напитках количество полезных веществ меньше, а сахара больше, - поясняет Олег Швец. - Поэтому если соки мы рекомендуем употреблять ежедневно, то нектары и напитки - лишь иногда.

В то же время Оноприенко поясняет, что производство нектаров обусловлено не только растущим на них спросом (все же нектары стоят гораздо дешевле), но и производственной необходимостью. Ведь далеко не из всех плодов можно приготовить сок. Скажем, сок из лимона, клюквы, маракуйи имеет такой резкий вкус, что его просто нереально выпить без сахара или добавления других соков. А, например, при попытке отжать бананы, персики, вишню получается не сок, а некое подобие пюре.

Впрочем, диетологи непреклонны: если нельзя приготовить банановый сок, лучше съесть целый банан - вот и весь сказ!



«Комсомольская правда в Украине»: Стаканчик живительного напитка полезно выпить в любое время
Останнє оновлення Середа, 16 грудня 2015, 15:56