

ZASKAKUJĄCE CIEKAWOSTKI O SOKU OWOCOWYM I WARZYWNYM



apetyt
na polskie

www.apetytnapolskie.com

SOK PASTERYZOWANY, CZY ŚWIEŻO WYCISKANY – KTÓRY JEST LEPSZY?

CZY WIESZ, ŻE...

...istnieje powszechne błędne przekonanie, że sok świeżo wyciskany musi być zdrowszy od produkowanego komercyjnie pasteryzowanego soku owocowego czy warzywnego. Na pierwszy rzut oka taki wniosek wydaje się logiczny. Wielu konsumentów zakłada, że taki sok jest mniej korzystny z żywieniowego punktu widzenia niż sok świeżo wyciskany. Tymczasem wszystkie soki zarówno świeżo wyciskane jak i pasteryzowane są pełne witamin, składników mineralnych jak i różnych antyoksydantów, które czasami nawet lepiej przyswajalne są po obróbce termicznej. Należy pamiętać, że wartość odżywcza zależy głównie od rodzaju i jakości surowców, z których te soki zostały wyprodukowane.

Jednak wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że np.: w soku pomidorowym pod wpływem obróbki termicznej (pasteryzacja soku) zwiększa się nawet 3-krotnie dostępność likopenu – silnego antyoksydantu należącego do grupy karotenoidów. Co więcej, potwierdzono naukowo, że spożywanie produktów bogatych w likopen zmniejsza ryzyko raka prostaty u mężczyzn. Warto także wspomnieć, że jednym ze związków, który wykazuje najsilniejsze właściwości antyoksydacyjne jest beta-karoten, także należący do grupy karotenoidów. Jego biodostępność (czyli ilość składnika odżywczego, która może być wchłonięta i wykorzystana przez organizm) jest znacznie wyższa w produktach, które zostały poddane obróbce termicznej, np. pasteryzacji.¹



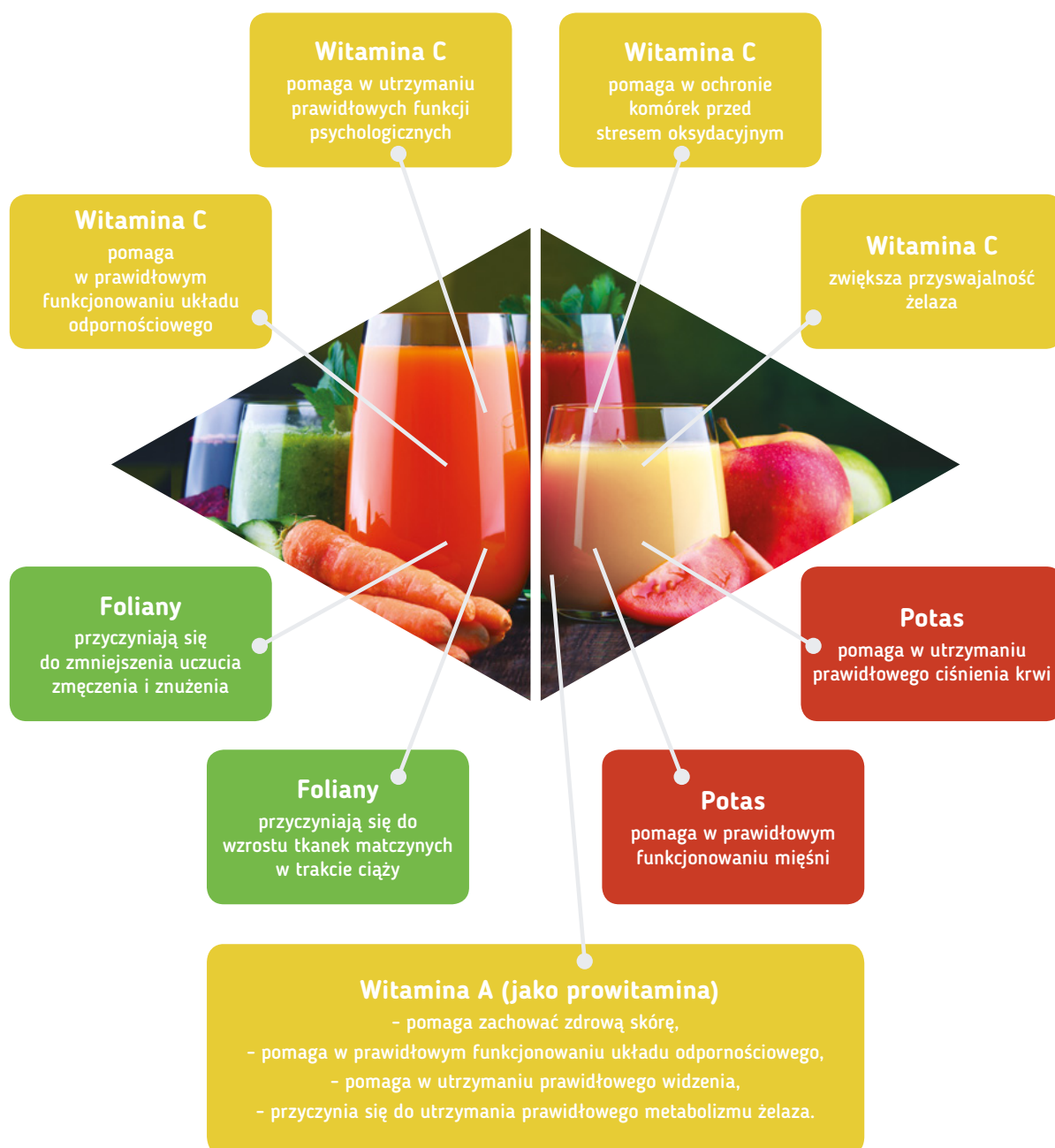
¹ Clevidence, B., Paetau, I., & Smith, J. C. (2000). Bioavailability of carotenoids from vegetables. HortScience, 35(4), 585-588.

SOK OWOCOWY – WARTOŚCIOWE ŹRÓDŁO SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

CZY WIESZ, ŻE...

...niektórzy konsumenci, a także specjaliści z dziedziny żywienia i zdrowia, obawiają się cukrów występujących naturalnie w sokach owocowych. Czy słusznie?

Soki z owoców i warzyw są bogate w różnorodne naturalne składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, np.:



SOK OWOCOWY MA WYSOKI IG - PRAWDA, CZY FAŁSZ?

CZY WIESZ, ŻE...

.... niektórzy specjaliści z dziedziny żywienia i zdrowia unikają zalecania swoim pacjentom spożywania soku owocowego ze względu na obawy dotyczące jego indeksu glikemicznego (IG). Jednak najnowsze wyniki badań pokazują, że te obawy mogą być nieuzasadnione. Przegląd 18 randomizowanych badań klinicznych opublikowany w 2017 r. w *Journal of Nutritional Science*¹ wykazał, że spożywanie soku owocowego ma neutralny wpływ na kontrolę glikemii.

DLACZEGO?

Dzieje się tak ze względu na obecność fruktozy, która jest cukrem występującym naturalnie w owocach i sokach owocowych. Kiedy pokarmy i napoje bogate we fruktozę są wchłaniane przez jelita, ich wpływ na poziom glukozy we krwi jest minimalny, w przeciwieństwie do glukozy. Dlatego też pokarmy zawierające fruktozę, takie jak soki owocowe i warzywne, zazwyczaj mają niski IG.²

Sok jabłkowy jest produktem charakteryzującym się niskim indeksem glikemicznym, który to pomagają kontrolować prawidłowy poziom cukru we krwi. Dzieje się tak ze względu na obecność fruktozy - cukru, który naturalnie występuje w owocach i sokach owocowych. Kiedy pokarmy i napoje bogate we fruktozę są wchłaniane przez jelita, ich wpływ na poziom glukozy we krwi jest minimalny, w przeciwieństwie do glukozy. Dlatego też, pokarmy zawierające fruktozę, w tym soki owocowe i warzywne, mają zazwyczaj niski indeks glikemiczny.³

Musimy również pamiętać, że soki owocowe i warzywne nie tylko są źródłem fruktozy, lecz dostarczają szeregu prozdrowotnych składników, takich jak witaminy i składniki mineralne, które czynią soki wartościowym produktem.⁴



¹ Murphy i in. (2017) 100 % Fruit juice and measures of glucose control and insulin sensitivity: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Nutr Sci.* 2017; 6: e59

² Brand-Miller J i in. (2009) Glycaemic index, postprandial glycaemia, and the shape of the curve in healthy subjects: analysis of a database of more than 1000 foods. *Am J Clin Nutr* 89: 97-105

³ Papandreou, D., Magriplis, E., Abboud, M., Taha, Z., Karavolia, E., Karavolias, C., & Zampelas, A. (2019). Consumption of Raw Orange, 100% Fresh Orange Juice, and Nectar-Sweetened Orange Juice—Effects on Blood Glucose and Insulin Levels on Healthy Subjects. *Nutrients*, 11(9), 2171.

⁴ Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. *Diab Care* 2008; 31(12).

CZY POWINNIŚMY SIĘ OBAWIAĆ CUKRU W SOKU OWOCOWYM?

CZY WIESZ, ŻE...

... sok owocowy jest dobrym źródłem witamin (w tym prowitaminy A i wit. C), a także folianów, karotenoidów, antyoksydantów i składników mineralnych? Wielu specjalistów z dziedziny żywienia i zdrowia zakłada, że korzyści zdrowotne soku owocowego neguje obecność naturalnego cukru. W rzeczywistości dowody naukowe pokazują, że soki owocowe nie mają negatywnego wpływu na profil cukrów we krwi, a także nie zwiększają ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2.¹

DLACZEGO?

W rzeczywistości dowody naukowe pokazują, że soki owoce nie mają negatywnego wpływu na profil cukrów we krwi, a także nie zwiększają ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2. Wynika to z faktu, że cukry naturalnie występujące w owocach wywierają inny efekt metaboliczny na organizm, niż cukry dodane.²



¹ Xi B i in. (2014) Intake of fruit juice and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and metaanalysis. PLoS ONE 9: e93471

² Xi, B., Li, S., Liu, Z., Tian, H., Yin, X., Huai, P. i wsp. (2014). Intake of fruit juice and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. PLoS one, 9(3), e93471.



**apetyt
na polskie**

www.apetytnapolskie.com



5 porcji zdrowia
owoc, warzywo lub sok

www.5porcji.pl



**KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW**

www.kups.org.pl