Sok, nektar czy napój pomarańczowy?

POMARAŃCZE TO CENNE ŹRÓDŁO WITAMINY C, KTÓRA WSPOMAGA ORGANIZM PODCZAS INFEKCJI, CHRONI PRZED DZIAŁANIEM WOLNYCH RODNIKÓW, PRZYSPIESZA GOJENIE SIĘ RAN I ZRASTANIE KOŚCI. WARTO ZATEM JEŚĆ POMARAŃCZE, A TAKŻE PIĆ Z NICH SOKI, NEKTARY I NAPOJE

TEKST **SPECJALISTA ŻYWIENIA CZŁOWIEKA, MGR INŻ. EDYTA GULIŃSKA**

Przeciętnej wielkości owoc pomarańczy, ważący około 250 g, dostarcza 110 kcal, 28 g węglowodanów, 2,3 g białka, tylko 0,5 g tłuszczu, 4,8 g błonnika, 457 mg potasu, 285 mg beta-karotenu (prowitaminy witaminy A), 92 mg kwasu foliowego (najbogatsze źródło folianów wśród owoców) i aż 122 mg witaminy C. Pomarańczowa smakowita kulka to prawdziwe dobrodziejstwo dla organizmu, pamiętajmy jednak, że pomarańcza jest też jednym z silniejszych alergenów pokarmowych. Już nawet niewielka ilość soku może u uczuleniowców wywołać reakcję alergiczną: pokrzywkę, świąd lub biegunkę. Jeśli jednak żaden z tych problemów nas nie dotyczy, śmiało sięgajmy po pomarańcze i produkowane z nich soki, nektary i napoje. To, co wybierzemy, zależy oczywiście od naszych upodobań smakowych, ale też od tego, czy dbamy o linię. Dobrze zatem poznać ich skład i wartość energetyczną.

SOKI OWOCOWE produkuje się z zagęszczonych soków, tzw. koncentratów, które otrzymuje się przez odwodnienie wyciśniętych z owoców soków, ewentualne ich dosłodzenie i poddanie pasteryzacji. Zagęszczenie soku powoduje, że zwiększa się w nim stężenie cukrów do około 45-65 proc. i kwasowość, co korzystnie wpływa na trwałość produktu. Soki otrzymujemy przez rozcieńczenie koncentratu wodą i dodanie środków słodzących, kwasu cytrynowego lub kwasu L-askorbinowego, tak aby skład soku odpowiadał składowi surowego soku przed zagęszczeniem. Jest to tzw. sok 100 proc. Aby uzyskać odpowiednią trwałość, soki poddawane są pasteryzacji, czyli działaniu temperatury poniżej 100°C. Nie pozostaje to jednak bez wpływu na zawartość witamin, która znacznie się zmniejsza. Dodatek cukru i witaminy C wpływa korzystnie na zachowanie barwy i intensywność aromatu. Ostatnio producenci soków zmniejszają lub całkowicie rezygnują z dodatku cukru, którego nadmiar nie jest obojętny dla zdrowia.

NEKTARY otrzymywane są z kremogenów owocowych (przetartego i homogenizowanego miąższu). Zawartość kremogenów w nektarze powinna wynosić 25-50 proc. Do nektaru dodaje się wodę, cukier lub środki słodzące, np. aspartam lub kwas spożywczy. Nie powinny być barwione, aromatyzowane i chemicznie utrwalane.

NAPOJE, często mylone z sokami, są najmniej wartościowe. Ich bazę stanowi połączenie wody z sokiem, do których dodawany jest cukier lub inna substancja słodząca, barwniki i aromaty. Są pełne chemii i raczej ich nie polecamy, z wyjątkiem napojów light, gdzie zamiast cukru dodawany jest słodzik. W ten sposób zmniejszana jest nie tylko wartość energetyczna napoju – obniżona zawartość cukru ma duże znaczenie w przypadku osób odchudzających się lub w menu diabetyka.

Soki, nektary i napoje pomarańczowe to produkty niskokaloryczne, jednak wypijając zaledwie ich jedną szklankę (250 ml), dostarczymy organizmowi od 40 kcal (napoje light) do 122 kcal. Korzystajmy zatem z dobrodziejstw pomarańczy rozsądnie. I uważnie czytajmy etykiety: czy aby na pewno chciałaś kupić napój? Może jednak sok. ■

	ŚWIEŻO WYCISKANY SOK Z POMARAŃCZY	MARVIT ŚWIEŻY SOK POMARAŃCZOWY	TYMBARK CLASSIC 100% SOK POMARAŃCZOWY BEZ DODATKU CUKRU
Wielkość opakowania	**0,25 l** (szklanka)	**0,25 l** (akurat na jedną porcję)	**1 l**
Charakterystyka	Świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy, bez dodatku cukru, wody, niepoddany żadnej obróbce termicznej.	100 proc. soku, świeży sok pomarańczowy wyciśnięty z owoców pomarańczy, bez dodatku wody i cukru, niepasteryzowany, sok trzydniowy.	Sok pomarańczowy 100 proc., bez dodatku cukru, wyprodukowany z zagęszczonego soku pomarańczowego, pasteryzowany.
Cena za opakowanie	**3,99 zł**	**3,99 zł**	**3,95 zł**
Cena za litr	**15,96 zł**	**15,96 zł**	**3,95 zł**
Energia*	**100 kcal/412,5 kJ**	**100 kcal/412,5 kJ**	**110 kcal/467,5 kJ**
Węglowodany*	**22,5 g****	**22,5 g****	**25,5 g**
Witamina C*	**100 mg**	**100 mg**	-
Smak	Słodki, smaczny, naturalny, delikatny i niezbyt kwaśny.	Bardzo smaczny, słodki, przyjemny i delikatny, niezbyt kwaśny, naturalny.	Smaczny, słodki, wyrazisty.
Konsystencja	Mętny z miąższem.	Mętny, z delikatnym miąższem.	Mętny.
Plusy	Nie zawiera dodatku jakichkolwiek substancji chemicznych, ani cukru, naturalny, cenne źródło witaminy C.	Nie zawiera dodatku cukru, naturalny, cenne źródło witaminy C.	Zawiera tylko cukry naturalne, nie jest dosładzany, przystępna cena.
Minusy	Zbyt wysoka cena, krótki termin przydatności do spożycia (ok. 12 godzin pod warunkiem przechowywania go w lodówce, w zamkniętym naczyniu).	Zbyt wysoka cena, mało czytelna informacja o terminie przydatności do spożycia.	Brak informacji o zawartości witaminy C.
Zastosowanie w diecie odchudzającej	Zalecany przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach – do szklanki na dobę.	Zalecany przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach – najwyżej szklanka na dobę.	Zalecany przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach – szklanka na dobę, najlepiej w połączeniu z wodą.
Uwagi	Na szklankę soku przygotować ok. 4 średnich pomarańczy (800 g), najlepiej świeżych. Przed wyciskaniem skórkę sparzyć i wyszorować szczoteczką w celu usunięcia pozostałości środków grzybobójczych.	Wstrząsnąć przed spożyciem, przechowywać w temperaturze od 2 do 6°C. Dzieci do 4 lat mogą pić surowe soki po konsultacji z pediatrą.	Wstrząsnąć przed spożyciem.

	GRANINI ORANGE SOK POMARAŃCZOWY	GARDEN NEKTAR POMARAŃCZOWY	CAPPY NAPÓJ POMARAŃCZOWY Z EKSTRAKTEM Z POMARAŃCZY I MIĄŻSZEM	TYMBARK NAPÓJ POMARAŃCZA Z CZERWONĄ POMARAŃCZĄ SYCYLIJSKĄ	HORTEX NAPÓJ O NISKIEJ WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ LIGHT GREJPFRUT POMARAŃCZA
Wielkość opakowania	**0,75 l**	**1,5 l**	**0,33 l**	**2 l**	**1 l**
Charakterystyka	Sok pomarańczowy wyprodukowany z zagęszczonego soku pomarańczowego, bogaty w miąższ owocowy, pasteryzowany.	Wyprodukowany z zagęszczonego soku, pasteryzowany, 100 proc. dziennej dawki witaminy C, zawartość owoców minimum 50 proc., wzbogacony w witaminę C.	Wyprodukowany z zagęszczonego soku (90 proc.), naturalnego ekstraktu z pomarańczy (6 proc.) oraz miąższu pomarańczy (4 proc.), minimalna zawartość owoców to 90 proc., pasteryzowany. Produkowany z pomarańczy z tzw. pełnym wyciskaniem, czyli sok pozyskuje się nie tylko z miąższu, ale także owocni i z albedo, które są źródłem wielu wartościowych składników spożywczych.	Napój z pomarańczy, wyprodukowany z zagęszczonych soków, pasteryzowany, niegazowany, wzbogacany w witaminę C.	Napój o niskiej wartości energetycznej, wyprodukowany z zagęszczonego soku pomarańczowego (46 proc.) z dodatkiem wody i substancji słodzących (aspartam) oraz regulatora kwasowości (kwas cytrynowy), pasteryzowany, niegazowany, nie zawiera konserwantów.
Cena za opakowanie	**4,59 zł**	**4,10 zł**	**2,3 zł**	**6,98 zł**	**2,69 zł**
Cena za litr	**6,12 zł**	**2,73 zł**	**7,6 zł**	**3,49 zł**	**2,69 zł**
Energia*	-	**115 kcal/480 kJ**	**142,5 kcal/610 kJ**	**122,5 kcal/502,5 kJ**	**40 kcal/170 kJ**
Węglowodany*	-	**27,5 g**	**34 g**	**29,8 g**	**9 g**
Witamina C*	-	**62,5 mg**	**22,5 mg*****	**75 mg**	-
Smak	Mało słodki, kwaśny.	Bardzo słodki, przyjemny, mało kwaśny.	Smaczny, bardzo słodki, lekko kwaśny.	Słodki, przyjemny, mało kwaśny.	Raczej słodki, ale dość gorzki.
Konsystencja	Mętny, z dużą ilością miąższu, dość gęsty.	Naturalnie mętny.	Mętny, z dużą ilością miąższu, dość gęsty.	Bez zmętnienia.	Mętny.
Plusy	Bogaty w miąższ, a zatem także w błonnik.	Cenne źródło witaminy C, przystępna cena.	Bogaty w miąższ, a zatem także w błonnik, dzięki tzw. pełnemu wyciskaniu bogatszy w składniki odżywcze niż inne soki i napoje.	Cenne źródło witaminy C, przystępna cena.	Przystępna cena, dobrze widoczna informacja o tym, że to jest napój o obniżonej wartości energetycznej.
Minusy	Brak informacji o wartości odżywczej, mało czytelna etykieta, dość wysoka cena.	Dosładzany cukrem i syropem glukozowo-fruktozowym, brak czytelnej i dobrze widocznej na pierwszej stronie informacji o tym, że jest to nektar.	Słabe w porównaniu z innymi źródłami witaminy C, duża zawartość cukrów, wysoka cena.	Dosładzany cukrem i syropem glukozowo-fruktozowym, barwiony czerwienią Allura AC.	Dodatek aspartamu – substancji słodzącej – ogranicza krąg konsumentów (słodzik w nadmiernych ilościach może wywoływać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego), brak informacji o zawartości witaminy C.
Zastosowanie w diecie odchudzającej	Ze względu na nieznajomość jego wartości odżywczej raczej nie zalecamy przy stosowaniu diety odchudzającej.	Raczej niezalecany w dietach odchudzających.	Absolutnie niepolecany osobom stosującym dietę odchudzającą ze względu na stosunkowo wysoką wartość energetyczną i zawartość cukru.	Absolutnie niepolecany osobom stosującym dietę odchudzającą.	Zalecany przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach.
Uwagi	Po otwarciu przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 3-4 dni.	Wstrząsnąć przed spożyciem, po otwarciu przechowywać w lodówce.	Wstrząsnąć przed spożyciem, po otwarciu przechowywać w lodówce nie dłużej niż 2 dni, chronić przed działaniem promieni słonecznych.	Wstrząsnąć przed spożyciem, po otwarciu przechowywać w lodówce nie dłużej niż 2 dni.	Wstrząsnąć przed spożyciem, po otwarciu przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 2 dni. Zawiera fenyloalaninę.

* Zawartość w szklance o pojemności 250 ml ** Węglowodany przyswajalne = węglowodany ogółem - błonnik *** Minimalna zawartość witaminy C