

Ile jest soku w soku?

11 grudnia 2011

Czy sok pomarańczowy rzeczywiście jest pomarańczowy? Czy napój jest tak samo zdrowy jak sok? Co kryje się pod nazwą light? Na te i inne pytania próbuje znaleźć odpowiedź Parlament Europejski, który wziął pod lupę soki owocowe. Ich spożycie w UE dwukrotnie wzrosło w ostatnich dwudziestu latach. Co może być dość problematyczne, bo okazuje się, że nie są one tak zdrowe jak się sądzimy. Deputowani chcą poprawić standardy produkcji soków i pomóc konsumentom w wyborze zdrowszych produktów.

Jak pokazują dane PE zdecydowana większość, bo aż 80 proc. soków sprzedawanych w Unii pochodzi z Brazylii i USA. Najwięcej importujemy soku pomarańczowego. Czy to, skąd pochodzi sok, ma znaczenie?

POSTAWIĆ NA PRODUKTY LOKALNE

Jak się okazuje ma i to bardzo duże. Według hiszpańskiego deputowanego Andresa Perello Rodriguez (Sojusz Socjalistów i Demokratów), autora projektu sprawozdania Parlamentu Europejskiego na ten temat, import soków przekłada się na zwiększoną emisję dwutlenku węgla do atmosfery. Dlatego – według niego – powinno się promować soki wytwarzane lokalnie, których nie trzeba transportować i które produkowane są w fabrykach przestrzegających europejskich norm prawa pracy i standardów produkcji.

Na co jeszcze zwracają uwagę deputowani? Posłowie wzięli pod lupę owoce, które są używane do produkcji soków. Te wykorzystywane w Europie to zwykłe owoce, które nie nadają się dla konsumentów ze względu na zbyt mały rozmiar lub plamki na skórce. Z kolei soki w Brazylii i USA (skąd pochodzi 80 proc. soków sprzedawanych w Unii) produkowane są z owoców przeznaczonych na przetwórstwo, których jakość pozostawia

wiele do życzenia.

Trzeba też wiedzieć, że sok sokowi nie równy. Amerykańscy producenci dodają do soków pomarańczowych sok mandarynkowy. Polepsza on smak i dodaje witamin. Europosłowie chcą by i producenci z UE mogli dodawać tego soku (maksymalnie do 10 proc. objętości napoju), bo inaczej będą przegrywać z konkurencją spoza Unii.

OWOCE W PŁYNIE

Czy sok jest zdrowy? Odpowiedź brzmi i tak i nie. Soki, szczególnie te świeżo wyciskane, są bogatym źródłem witaminy C, błonnika, karotenoidów i wielu składników mineralnych, m.in. potasu i magnezu. Warto jednak sprawdzić czy to, co pijemy jest sokiem, nektarem czy napojem.

Według PE nowa dyrektywa będzie się właśnie zajmować informacjami, jakie na produktach mogą znaleźć konsumenci. Chodzi przede wszystkim o rozróżnienie pomiędzy „sokiem” i „nektarem” i „napojem”. Sok otrzymuje się ze 100 proc. koncentratu z owoców, który rozcieńcza się wodą. Z kolei nektar to najczęściej woda i sok w proporcjach 50:50, plus cukier i inne dodatki. Najmniej wartościowym produktem jest napój, który powinien zawierać przynajmniej 12 proc. soku. Napój dosładzany jest cukrem, często zawiera także kwas cytrynowy, barwniki i aromaty. Unia Europejska szczególnie przygląda się informacji o zawartości cukru – bowiem czy jest to napój słodzony czy nie jest istotne szczególnie dla osób walczących z nadwagą czy chorych na cukrzycę.

SŁODYCZ BEZ CUKRU

Jeżeli dbasz o linię i sprawdzasz wartość kaloryczną produktów w sklepach dostępne są także produkty light, które zawierają zdecydowanie mniej kalorii. Zatem skąd ta słodycz? Zamiast cukru dodaje się różnego rodzaju słodziki – np. E 951 popularny aspartam, E 950 acesulfam K, E 952 kwas cyklaminy czy E 954 sacharyna. Choć tutaj należy być ostrożnym, bo

bezpieczeństwo spożywania słodzików, szczególnie przez kobiety w ciąży, jest dyskusyjne. (Sztuczne słodziki są niebezpieczne dla zdrowia wszystkich ludzi, nie tylko dla kobiet w ciąży. Więcej [TUTAJ](#) – przypis WM.)

Oczywiście producenci często kuszą klientów hasłami, które sugerują (często błędnie), że wybieramy produkt zdrowy. Dlatego najważniejsza rada – powinniśmy czytać etykiety i zwracać uwagę na to, co jest na nich napisane, by nie dać się nabić w butelkę lub jak kto woli w karton.

Europosłowie ostatnimi czasy bardzo troszczą się o nasze zdrowie. Sprawa soków to tylko jeden z kilku projektów dotyczących jakości żywności, jakimi zajmuje się w ostatnim czasie Parlament. Deputowani Komisji Ochrony Środowiska i Zdrowia Publicznego PE przyjęli tydzień temu przepisy dające krajom możliwość zakazu hodowli GMO. Parlament chciał również zakazu produkcji żywności ze sklonowanych zwierząt i ich potomstwa. Jak wynika z informacji na stronie Parlamentu Europejskiego w tej kwestii nie udało się dojść do kompromisu z Radą UE.

Źródło: Ekologia.pl