





5 FAKTÓW I MITÓW DOTYCZĄCYCH 100% SOKU POMARAŃCZOWEGO

Badanie przeprowadzone przez instytut badawczy IPSOS¹ wśród 2099 specjalistów z dziedziny żywienia i zdrowia wykazało, że powszechne są błędne przekonania dotyczące 100% soku pomarańczowego, prowadzące do niedoceniań jego wartości odżywczej. Poniżej przedstawiono fakty i mity dotyczące matrycy składników odżywczych znajdujących się w szklance 100% soku pomarańczowego.

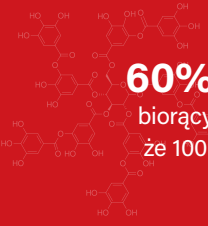
MIT



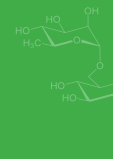
75% specjalistów z dziedziny żywienia i zdrowia biorących udział w badaniu **błędnie wskazało**, że 100% sok pomarańczowy zawiera **barwniki i konserwanty!**




Prawo europejskie zabrania dodawania cukrów do 100% soków owocowych – z takich soków nie usuwa się ani nie dodaje się do nich żadnych substancji. Uwzględnia to cukry, konserwanty, stabilizatory, barwniki czy aromaty.²




60% specjalistów z dziedziny żywienia i zdrowia biorących udział w badaniu nie było świadomych, że 100% sok pomarańczowy zawiera **polifenole!**




100% sok pomarańczowy jest także jednym z najbogatszych źródeł hesperydiny, związku polifenolowego z grupy flawanonów. Hesperydyna wykazuje właściwości przeciwzapalne³, a także może pozytywnie wpływać na elastyczność i napięcie naczyń krwionośnych.⁴




30% specjalistów z dziedziny żywienia i zdrowia biorących udział w badaniu wciąż nie wierzy, że 100% sok pomarańczowy może być **dobry dla ich pacjentów!**




Trzy składniki odżywcze zawarte w 100% soku pomarańczowym mają **oświadczenia zdrowotne zatwierdzone w Europie**.⁵ Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, foliany pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychicznych; natomiast potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi oraz w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.




Wielu specjalistów z dziedziny żywienia i zdrowia wierzy, że **pasteryzacja i przechowywanie soków niszczy składniki odżywcze**.



Badania przeprowadzone przez AMC Innova⁶ wskazują, że zawartość witaminy C w 100% soku pomarańczowym pozostaje **zdecydowanie powyżej** prawnie ustalonego progu pozwalającego na określenie produktu jako źródła witaminy C, nawet po przechowywaniu soku w lodówce przez 56 dni.



Duży odsetek specjalistów z dziedziny żywienia i zdrowia w UE wierzy, że sok produkowany z **soku zagęszczonego** ma obniżoną zawartość **składników odżywczych**.



Uważa się, że w 100% soku pomarańczowym produkowanym z soku zagęszczonego zawartość witaminy C jest na tyle wysoka, aby określić produkt jako źródło witaminy C. Ponadto zawartość hesperydiny i potasu jest podobna niezależnie od tego, czy 100% sok pomarańczowy jest produkowany z soku zagęszczonego, czy jest to sok świeżo wyciskany.⁷

1 Ruxton C (2018) What do Europe's health professionals think about fruit juice? CN Focus 10(3): 36-38.

2 <https://ajjn.eu/en/publications/key-eu-legislation/the-eu-fruit-juice-directive>

3 Rocha DMUP I in. (2017) Orange juice modulates proinflammatory cytokines after high-fat saturated meal consumption. Food Funct 8: 4396-4403.

4 Morand C I in. (2011) Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. Am J Clin Nutr 93: 73-80.

5 http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home

6 Zapewnione przez Dr Mari Cruz Arcas, AMC, Murcia, Hiszpania.

7 Dane zapewnione przez SGF International (2018)

ZASTRZEŻENIE: Določeno vselkih starań, aby informacje zawarte w niniejszym dokumencie były wiarygodne i potwierdzone. Informacje są przeznaczone wyłącznie do celów związanych z komunikacją niekomercyjną, wyłącznie dla specjalistów z dziedziny żywienia i zdrowia oraz mediów. Informacje zawarte w niniejszym dokumencie nie powinny być wykorzystywane jako oświadczenia żywieniowe bądź zdrowotne w komunikacji skierowanej bezpośrednio do konsumentów. Osoby korzystające z niniejszego dokumentu powinny być świadome, że wykorzystanie zawartych w nim informacji w innym kontekście niż ten wskazany lub wprowadzenie modyfikacji tych informacji takich, jak zmiana treści, pominięcie lub dodanie treści lub też dodanie ilustracji, może mieć konsekwencje prawne. Dlatego też AIJN nie ponosi żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty lub szkody wynikające z wykorzystania niniejszego dokumentu lub informacji w nim zawartych. AIJN nie gwarantuje dokładności poglądów i opinii wyrażonych przez osoby trzecie w niniejszym dokumencie, ani też ich nie promuje. AIJN wyraźnie zrzeka się jakiegokolwiek odpowiedzialności wynikającej z polegania na informacjach lub opiniach wyrażonych przez osoby trzecie.