

HESPERYDYNA: 100% SOK POMARAŃCZOWY TO ŹRÓDŁO NIE TYLKO WITAMINY C

100% sok pomarańczowy jest znany z zawartości witaminy C, jednak niewiele osób wie, że jest także jednym z najbardziej bogatych źródeł hesperydyny – związku polifenolowego z grupy flawanonów.



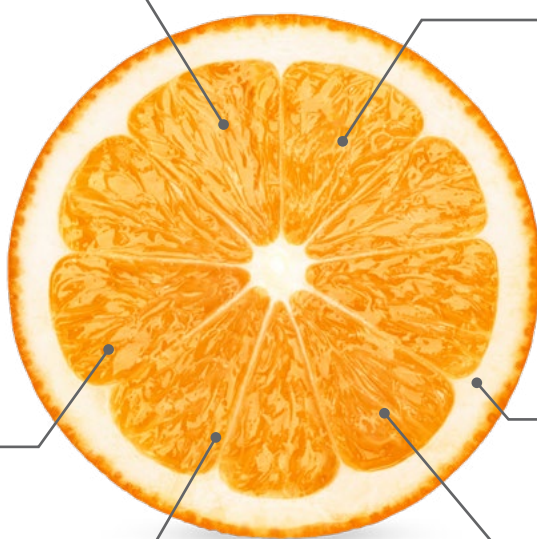
60% specjalistów z dziedziny żywienia i zdrowia w Europie nie było świadomych, że 100% soki owocowe zawierają polifenole.¹



100% sok pomarańczowy zapewnia większe ilości hesperydyny niż witaminy C zgodnie z danymi SGF⁵, 100 ml 100% soku pomarańczowego zapewnia zwykle 52 mg hesperydyny (104 mg w porcji 200 ml).



Porównując świeżo wyciskany i dostępny w sklepach sok pomarańczowy, około **3 razy więcej hesperydyny** pojawia się w osoczu po spożyciu zalecanej ilości 100% soku pomarańczowego dostępnego w sklepach, który ma większą zawartość hesperydyny ze względu na bardziej wydajny proces wyciskania.²



Hesperydyna jest bardziej odporna na działanie tlenu i temperatury. Utrata hesperydyny w temperaturze 4 stopni Celsjusza po 6 miesiącach wynosi jedynie 2%.⁶



Badania pokazują, że hesperydyna wykazuje **właściwości przeciwzapalne**³, a także może pozytywnie wpływać na funkcjonowanie ludzkiego układu naczyniowego (elastyczność i napięcie naczyń włosowatych).⁴



100% sok pomarańczowy zawiera także **foliany** (które pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych oraz w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego) oraz **potas** (który pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi).⁷



FRUIT JUICE MATTERS

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej: www.fruitjuicematters.pl oraz na profilach Fruit Juice Matters na portalach społecznościowych || @FruitJuiceMattersPolska || Fruit Juice Matters

1. Ruxton C (2018) What do Europe's health professionals think about fruit juice? CN Focus 10: 36-38.
2. Silveira JQ i in. (2014) Pharmacokinetics of flavanone glycosides after ingestion of single doses of fresh-squeezed orange juice versus commercially processed orange juice in healthy humans. J Agric Food Chem 62: 12576-84.
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. Dane zapewnione przez SGF International (2018).
6. Agcam E i in. (2014) Comparison of phenolic compounds of orange juice processed by pulsed electric fields (PEF) and conventional thermal pasteurization. Food Chemistry 143: 354-361.
7. http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home.

ZASTRZEŻENIE: Dokończono wszelkich 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 rzeka się jakiegokolwiek odpowiedzialności wynikającej z polegania na informacjach lub opiniach wyrażonych przez osoby trzecie.