

Warszawa, 23.07.2025 r.

Informacja prasowa

Zaskakujące źródło nawodnienia? Postaw na sok jabłkowy!

Lato to okres, w którym szczególnie powinniśmy dbać o nawodnienie. Zwłaszcza w upalne dni nasze ciało potrzebuje większej ilości płynów, ale też mikroelementów, które tracimy podczas pocenia się. Dobrym sposobem na jego wsparcie jest włączenie do diety soku jabłkowego, który doskonale wesprze gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu.

Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wszystkich organów, w tym między innymi mózgu – pomaga dostarczać składniki odżywcze do wszystkich komórek ciała i usuwać z nich zbędne substancje. W reakcji na wysokie temperatury ludzkie ciało wydala znaczne ilości wody, bo w ten sposób próbuje się schłodzić. Wraz z wodą, pocąc się, tracimy cenne elektrolity, takie jak sód, potas, wapń i magnez, co bywa niebezpieczne, bo ich niedobór skutkuje m.in. osłabieniem mięśni i zaburzeniami rytmu serca¹. Z tego powodu warto latem sięgać po soki owocowe jako jeden ze sposobów nawodnienia naszego organizmu, np. po sok jabłkowy, będący źródłem cennych elektrolitów obok substancji odżywczych.

Sok jabłkowy – wartościowe źródło nawodnienia

Sok jabłkowy to naturalny sposób na letnie orzeźwienie i nawodnienie organizmu. Pochodzi w 100% z owoców – powstaje bez dodatku jakichkolwiek substancji słodzących, konserwantów, sztucznych aromatów czy barwników. Znajdziemy w nim głównie wodę (prawie 90%) pochodzącą z jabłek, z których jest wyprodukowany oraz dodatkowo różne fitoskładniki, za które tak bardzo je cenimy. Dzięki składnikom mineralnym pochodzącym z owoców, rola soku jabłkowego wykracza poza gaszenie pragnienia: sok ten sprawdzi się jako wsparcie w utrzymaniu równowagi wodno-elektrolitowej w upalne dni, zwłaszcza w te bardziej aktywne. W niedawnych badaniach dowiedziono, że picie soku jabłkowego po wysiłku fizycznym wykazuje – poza nawodnieniem – korzystne działanie na układ odpornościowy².

Porcja potasu na letnie upały

Zarówno po treningu, jak i w pracy, czy podróży sok jabłkowy będzie pracować na nasze dobre samopoczucie. Ma to związek z obecnym w nim potasem – jednym z mikroelementów, o którego niedobór szczególnie łatwo latem. Potas ma potwierdzony naukowo korzystny wpływ na gospodarkę wodną organizmu, pomaga również w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi i wpływa znacząco na układ nerwowy. Przy niedoborze potasu możemy mieć problemy z koncentracją, odczuwać senność i ogólny spadek wydolności, dlatego im więcej wody wypacamy, tym więcej potasu powinniśmy przyjmować wraz z jedzeniem i piciem. Tu warto zaznaczyć, że szklanka soku

¹ Za: Włodarek D., Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, <https://apetytnapolskie.com/nawodnienie-latem-pamietaj-o-polskich-warzywach-i-owocach/> [dostęp 3.07.2025 r.].

² Valder S, Staltner R, Bizjak D.A, *Effect of Sugar- and Polyphenol-Rich, Diluted Cloudy Apple Juice on the Intestinal Barrier after Moderate Endurance Exercise and in Ultra-Marathon Runners*, *Nutrients* 2024, 16, 1353. [//doi.org/10.3390/nu16091353](https://doi.org/10.3390/nu16091353)

jabłkowego o pojemności 200 ml dostarcza średnio 220 mg tego składnika, co pokrywa 11% dziennych Referencyjnych Wartości Spożycia (RWS) dla osoby dorosłej.

Nawodnienie i nie tylko

Sok jabłkowy to dobry wybór na lato także z innych powodów. Poza potasem jest cennym źródłem polifenoli, czyli antyoksydantów chroniących komórki przed wolnymi rodnikami i zmniejszających ryzyko chorób sercowo-naczyniowych³. W jednej szklance soku jabłkowego znajdziemy aż od 50 do 100 mg polifenoli, a jeśli będzie to sok przecierowy lub mętny – nawet więcej niż w jabłku zjedzonym na surowo. Dzieje się tak dlatego, że w procesie produkcji do soku trafiają dodatkowe polifenole z pestek i skórki, które normalnie wyrzucamy⁴. Kolejną mocną stroną soku jabłkowego jest niska wartość energetyczna (tylko 45 kcal w 100 ml), a w przypadku soku mętnego również zawartość błonnika w postaci pektyn. Błonnik jest znany z tego, że usprawnia trawienie i dokarmia mikrobiotę jelitową, a jednocześnie bywa sprzymierzeńcem w prewencji cukrzycy oraz otyłości⁵.

Płynny owoc = lepsza dieta

Nawadniając się latem przy pomocy soku jabłkowego, łatwiej zadamy o właściwy bilans składników odżywczych w naszym jadłospisie. Jak dowodzą badania, regularne spożywanie jabłek, także w formie soków, poprawia ogólną jakość naszej diety⁶. Ta z kolei powinna być różnorodna i obfitować w makro- i mikroelementy, które najłatwiej czerpać z warzyw i owoców. Nie bez przyczyny i polskie, i światowe zalecenia żywieniowe mówią o minimum 400 g warzyw i owoców dziennie, spożywanych w podziale na 5 porcji. W takiej diecie jest miejsce również na soki, ponieważ szklanka soku owocowego lub warzywnego to porcja owocowo-warzywna, jedna z 5 zalecanych. Każdy, komu zależy na dobrym zdrowiu, powinien więc wcielić w życie zasadę 5 porcji, a latem powiedzieć „tak” sokowemu nawodnieniu.

KONTAKT DLA MEDIÓW:

Patrycja Kamińska

www.prhub.eu

e-mail: patrycja.kaminska@prhub.eu

tel. +48 575 000 239

³ Vallée Marcotte B, Verheyde M, Pomerleau S, et al. Health Benefits of Apple Juice Consumption: A Review of Interventional Trials on Humans. *Nutrients* 2022;14(4) doi: 10.3390/nu14040821 [published Online First: 20220216]

⁴ Pańczyk M. i in., „Przegląd badań nad występowaniem cukru w owocach, warzywach i sokach”, WUM.

⁵ WHO, *Pocket guide for a healthy diet*, dz. cyt.

⁶ Nicklas TA, O'Neil CE, Fulgoni VL. Consumption of various forms of apples is associated with a better nutrient intake and improved nutrient adequacy in diets of children: National Health and Nutrition Examination Survey 2003-2010. *Food and Nutrition Research* 2015;59 doi: 10.3402/fnr.v59.25948

dr inż. Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

O KUPS

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 70% soków owocowych i warzywnych oraz zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN (Europejskie Stowarzyszenie Soków Owocowych). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.