Jak zdrowy jest sok owocowy?

Wybór soków owocowych na rynku jest ogromny. Niektóre wzbogaca się witaminami i składnikami mineralnymi. Zdaniem dietetyków, szklanka soku może nawet liczyć się jako jedna z pięciu zalecanych dziennie porcji warzyw i owoców, lecz nie łudźmy się: bez względu na markę, sok z reguły będzie zawierał mniej witamin, błonnika, fitozwiązków, a więcej cukru niż świeży owoc w całości.

Sok jest jednak bez wątpienia smaczny i wygodny, a poza tym wystarczająco zdrowy, jeśli nie zawiera za dużo cukru. A oto wskazówki, jak wybrać zdrowy sok:
Pij soki z całych owoców – sok wyciskany z całych owoców (jeśli to możliwe, wraz ze skórką) będzie miał więcej zdrowotnych właściwości. Przed wypiciem należy dobrze potrząsnąć butelka, aby wzburzyć ewentualny osad.
Wybieraj soki „100 procent”, ponieważ nie dodaje się do nich cukru. Trzeba jednak sprawdzać, czy nie zawierają niespodziewanych dodatków. Soki z droższych owoców mogą być uzupełniane sokiem z jabłek lub winogron. Nie zawsze jest to złe rozwiązanie, na przykład sok żurawinowy ma tak cierpki smak, że często miesza się go ze słodszymi owocami, aby nie trzeba było dodawać cukru.
Unikaj wszelkich soków zawierających wysokofruktozowy syrop kukurydziany.
Wybieraj intensywny kolor – soki z intensywnie fioletowych, czerwonych i niebieskich owoców – winogron, żurawin, granatów i jagód – są bogate w antocyjany o właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych.
Rozcieńczaj wodą – dzięki dodatkowi wody gazowanej lub niegazowanej, sok owocowy stanie się bardziej orzeźwiający i będzie zawierał mniej cukru.

Sok jest dobry, ale świeży owoc lepszy

Szklanka soku owocowego to szybki, prosty sposób na dostarczenie organizmowi przeciwutleniaczy, lecz owoc w całości daje więcej korzyści. Zarówno sok, jak i owoc składają się na dzienną dawkę potrzebnych nam płynów.

Sok wyciśnięty z pomarańczy (z resztkami miąższu), porcja 150 ml dostarcza:
witamina C – 58,3 mg
błonnik – 0,2 g
Kcal – 54

Średnia pomarańcza (150g) dostarcza:
witamina C – 81 mg
błonnik – 2,5 g
Kcal – 56

Fot. Adobe Stock