

WARSZAWA, 20.04.2017 r.

Często wybierany, ale czy nie za mało doceniany?

CO KRYJE W SOBIE SOK JABŁKOWY?

Sok jabłkowy jest jednym z najczęściej wybieranych rodzajów soku w Polsce. W 2015 roku aż 23% konsumentów wybrało ten smak jako ich zdaniem najlepszy¹. Oprócz walorów smakowych, za który jest ceniony, sok jabłkowy jest też źródłem składników mineralnych i antyoksydantów. Warto poznać dokładniej wybrane właściwości tego soku i pić go na zdrowie!

Działanie antystresowe

Polifenole, inaczej zwane antyoksydantami, są ważnymi składnikami dla organizmu naturalnie występującymi w roślinach. Wspomagają ochronę organizmu przed wpływem wolnych rodników. Stan w organizmie, w którym podwyższony jest poziom wolnych rodników określa się mianem stresu oksydacyjnego. Przyczynami pojawienia się stresu oksydacyjnego mogą być m.in. zanieczyszczenia organizmu, stres, palenie papierosów oraz niewłaściwa dieta składająca się np. z żywności wysoko przetworzonej. Stres oksydacyjny może prowadzić do przedwczesnego starzenia się oraz poważnych chorób, takich jak miażdżyca. Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia stresu oksydacyjnego warto zadbać o prawidłową dietę, która będzie bogata w antyoksydanty. Występują one w warzywach i owocach, dlatego w codziennym menu powinno pojawić się minimum 400 g owoców i warzyw. Jabłka, tak samo jak soki z nich pochodzące są ogólnodostępnym źródłem antyoksydantów. Dlatego warto sięgać po nie codziennie. Już jedna szklanka soku jabłkowego zapewnia pomiędzy 50 a 100 mg polifenoli.



© Igor Normann - Fotolia.com

#140373401

Na dobre samopoczucie

¹ AIJN European Fruit Juice Association, *Liquid Fruit Market Report*, 2016, s. 24

Podenerwowanie, senność i ogólne zmęczenie mogą świadczyć o niedoborze potasu w organizmie. Pierwiastek ten wpływa przede wszystkim na utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi, reguluje gospodarkę wodną organizmu oraz wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Aby uniknąć niekomfortowego samopoczucia oraz wspomóc prawidłowe funkcjonowanie organizmu, warto zwrócić uwagę na uzupełnienie tego pierwiastka w codziennym menu. Naturalnym źródłem potasu są m.in. soki warzywne i owocowe. Szklanka soku jabłkowego o pojemności ok. 200 ml pokrywa zapotrzebowania na potas w wysokości aż 220 mg.

Sok jak owoc

Każdego dnia należy spożywać minimum 400 g warzyw i owoców w ramach 5 zalecanych porcji. Dietę bogatą w sezonowe warzywa i owoce można wzbogacać o dostępne przez cały rok soki. *„Sok to produkt zawierający 100-procentowy wsad owocowy, posiadający barwę, smak i zapach charakterystyczny dla owoców, z których pochodzi. Do soków nie można dodawać sztucznych barwników, aromatów, ani też substancji konserwujących, czy cukrów. Dlatego szklankę soku, uznaje się za jedną porcję owoców i śmiało można włączyć sok do codziennej diety”* mówi **dr Katarzyna Stoś, prof. nadzw. Instytutu Żywności i Żywienia.**

KONTAKT DLA MEDIÓW:

Emilia Hahn
Michael Bridge Communication
e-mail: emila.hahn@michaelbridge.pl
tel. +48 502 325 812

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 60% soków owocowych i warzywnych oraz produkujące około 70% 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 oraz SGFW/IRMA (Międzynarodowy System Zapewnienia Jakości Surowców do produkcji soków). 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 jakiegokolwiek 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.