

На что обратить внимание при покупке соковой продукции.

Какой сок самый лучший и как правильно хранить соковую продукцию? Рассказываем о признаках, которые позволят распознать некачественный сок.

Какой сок полезнее?

Не все то, что мы называем соком, является им на самом деле. Соковая продукция, которая встречается в продаже, делится на четыре категории:

1. собственно соки;
2. нектары;
3. сокосодержащие напитки;
4. морсы.

Самые полезные соковые продукты – **свежевыжатые соки**. В них сохраняются все витамины, которые содержались в свежих фруктах и овощах. Хранить такой сок нельзя – его нужно выпить сразу.

Несколько менее полезны **пастеризованные соки прямого отжима** – их изготавливают из свежих овощей, фруктов или ягод путем механического отжима, а затем выдерживают при температуре 60-80 градусов: такой способ позволяет сохранить значительную часть полезных свойств свежевыжатого сока.

Иногда **сок прямого отжима не пастеризуют, а стерилизуют** – выдерживают при температуре 90-100 градусов. Такой сок дольше хранится, но при этом содержит меньше полезных веществ.

Еще менее полезен **восстановленный сок**, который производится в несколько этапов:

сок сначала отжимают из фруктов или овощей, затем сгущают, транспортируют до места производства, а перед тем как разлить в бутылки, разбавляют водой, иногда добавляя сахар. В таком соке витаминов существенно меньше, чем в свежавыжатом или пастеризованном.

Чтобы сделать восстановленный сок полезнее, в него могут добавлять витамины и другие биологически активные вещества – **такой сок называется обогащенным**.

Нектары содержат 25–50% сока (чаще всего концентрированного) – остальную часть составляют вода, сахар, аскорбиновая кислота, фруктовое или ягодное пюре.

В сокосодержащих напитках

сока всего 10-25%, в морсах – около 15%, зато могут содержаться ароматизаторы, подсластители, красители и другие химические вещества.

В отличие от натуральных соков, все эти напитки не являются полезными – в них много сахара и практически нет витаминов.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Даже самые натуральные свежавыжатые соки не так полезны, как цельные овощи и фрукты – они содержат много простых углеводов и мало клетчатки.

Признаки некачественного сока

Обнаружив хотя бы один из перечисленных ниже признаков, откажитесь от употребления сока – он может оказаться вредным для здоровья.

Внешний вид:

- Не покупайте сок во вздутой или деформированной упаковке, в банке с вогнутой, вздутой или ржавой крышкой, в стеклянной таре со сколами и трещинами.
- Не пейте сок, если нарушена целостность картонной упаковки и при нажатии из нее выходит воздух.
- Некачественным может оказаться сок, на котором нет маркировки единым знаком обращения продукции на рынке государств–членов Таможенного союза.

Содержимое упаковки:

- Не пейте забродивший сок или сок, содержащий посторонние предметы: частицы косточек, семян, не предусмотренные технологией изготовления сгустки мякоти.
- непригоден к употреблению потемневший сок с мякотью, даже если потемнела только часть.
- Если вы, открыв жестяную банку с соком, обнаружили, что она покрылась темными пятнами изнутри, такой сок пить тоже нельзя.
- Нельзя пить помутневший сок неоднородного цвета, в котором обнаружены хлопья плесени или необычный осадок.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Если, выпив сок, вы чувствуете сухость во рту, возможно, в нем были подсластители. Если после употребления сока губы и язык сильно окрасились, то в составе мог присутствовать краситель. Чересчур выраженный запах говорит о том, что в сок добавляли ароматизатор.

Как хранить соки

Соковую продукцию лучше хранить в темном прохладном месте.

Срок хранения зависит от типа упаковки:

- 12 месяцев со дня изготовления хранятся соки в стекле, а также в пакетах из

комбинированных материалов на основе бумаги, картона, полиэтилена, алюминиевой фольги.

- Срок годности соков в полимерной упаковке – не более 9 месяцев со дня изготовления.

- Пастеризованные соки в асептической упаковке сохраняют годность на протяжении 30 суток со дня изготовления.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Не покупайте с рук соки, изготовленные в домашних условиях. Скорее всего, при их производстве не соблюдались технологические требования, поэтому такой сок может оказаться небезопасным. Открытую соковую продукцию храните в холодильнике не дольше суток. Всегда соблюдайте условия хранения, указанные на этикетке.