magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 19. 8. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Ovocné nápoje ve zdravém jídelníčku – podle čeho vybírat a na co si dát pozor?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ovocne-napoje-ve-zdravem-jidelnicku---podle-ceho-vybirat-a-na-co-si-dat-pozor__s10010x19317.html

Ovocné nápoje, které můžeme najít na regálech obchodů, mohou být různé – 100% džus či šťáva, ovocné šťávy z koncentrátu, nektary, ovocné sirupy. Rozhodně se nejedná o jeden druh výrobku. Pokud vypijeme sklenici ovocného pomerančového 100 % džusu (330 ml), přijmeme 617 kJ a celkem 33 g cukrů (sacharidů) - to je 6,5 malých kostek cukru. Jaké jsou mezi ovocnými nápoji rozdíly a co je důležité sledovat?

Jak se vyznat v množství ovocných nápojů?

Různé druhy ovocných (i zeleninových) nápojů se řadí podle legislativy do kategorie nealkoholických nápojů a koncentrátů k jejich přípravě. Požadavky na jednotlivé druhy nápojů uvádí vyhláška č. 248/2018 Sb.. Nápoje **musí splňovat určité fyzikální, chemické, ale i senzorické požadavky** – jaký by měly obsahovat podíl ovocné šťávy, dřeně nebo jejich směsi, jak mají chutnat, vonět i jak mají vypadat. **Stanovení minimálního podílu** záleží i na

tom, zda je šťáva z konkrétního druhu ovoce vhodná k přímé spotřebě či není, a jak moc je šťáva kyselá, jak vysoký je podíl dřeně nebo aromatických látek.

Ovocné šťávy

Ovocné šťávy se získávají ze zralého čerstvého nebo chlazeného ovoce nebo směsi více druhů ovoce. Šťáva může obsahovat **ovocný protlak, dřeň nebo dokonce kousky ovoce** – ale také nemusí.

- 100% šťáva má přirozenou barvu, může být i lehce zakalená, **není doslazovaná** (neobsahuje přidaný cukr nebo jiná přírodní sladidla) a může být i zkvasitelná (mošt). Pro její snadnou domácí přípravu si můžete vybrat se **srovnání odšťavňovačů** a ušetříte přírodě zbytečný obalový odpad.

Ovocná šťáva z koncentrované ovocné šťávy (z koncentrátu) se nejprve při výrobě zbavuje vody (zahušťuje se, koncentruje), následně se do ní pak podíl vody opět vrací.

Není to tak, že by byl nápoj vyroben jen ze sirupu, naředěný – legislativa vyžaduje, aby vykazoval tento typ šťávy **podobné vlastnosti jako šťáva z daného druhu ovoce** (chuť, vůně i vzhled, ale i další vlastnosti).

Nektar a ovocný nápoj

Tyto dva nápoje nejsou rozhodně to samé, co 100% ovocná šťáva nebo 100% džus. Nektar či nápoj **kombinuje ovocnou šťávu (i z koncentrátu) nebo ovocnou dřeň s vodou**.

- Navíc do něj může být přidán cukr, med, přírodní nebo jiné sladidlo (a nebo jejich směs).
- Tento typ nápoje už je tak částečně ředěný a **můžeme jej tedy pít rovnou**.
- Zároveň si však musíme uvědomit, že podíl ovocné složky je v něm rozhodně **nižší než v 100% ovocné šťávě či džusu**.

Tady už je rozhodně vhodné podívat se na složení uvedené na etiketě a snažit se vybrat nápoj s co možná **nejvyšším podílem ovocné šťávy** – jde nám přece zejména o ovocný podíl (který je zdrojem vitamínů, minerálních látek, v některých případech i vlákniny), nikoliv o přidanou sacharózu nebo glukózo-furktózový nebo glukózový sirup.

Informace o podílu ovocné složky nebo jednotlivých ovocných šťáv musí být na obale uvedena vždy, jednotlivé suroviny jsou uvedeny **v sestupném pořadí**. Ty, kterých jsou ve výrobku zastoupeny nejvíce, jsou uvedeny na začátku, dále pak množství s pořadím klesá. Z nutričních údajů (množství cukrů) nedokážeme jednoduše poznat, zda se jedná o **cukr přidaný nebo cukry přirozeně se vyskytující** v ovoci.

Sirupové nápoje

Nápoj s podílem ovoce můžeme připravit i ze sirupu, který naředíme s vodou (ve vyšším poměru). Sirup je vlastně **nápojový koncentrát, zahuštěná směs surovin**. Nemusí vždy nutně obsahovat ovocnou šťávu ve větším množství, obvykle je doslazen cukrem nebo glukózo-fruktózovým sirupem (či oběma) – ideální je **podívat se na etiketu a prostudovat si složení**.

- Napovědět nám může i název – pokud obsahuje název ovoce, obsahuje vyšší podíl ovocné šťávy, než pokud je v názvu uvedeno **„s příchutí"** konkrétního ovoce (pak může obsahovat třeba jen aroma nebo extrakt z daného ovoce).

Jednotlivé výrobky se od sebe mohou výrazně lišit.

Ovocné šťávy či džusy? Ano, ale s mírou!

Ovocná šťáva může být zajímavým **zpestřením naší stravy**, ale každý den a ve větším množství bychom ji konzumovat neměli. Základ pitného režimu by měla tvořit hlavně voda. 100% šťávy jsou ve větším množství nevhodné jednak z toho důvodu, že **jsou hodně koncentrované** - proto bychom je ideálně měli ředit s vodou alespoň v poměru 1:1, ideálně i vyšším. Jejich **vysoký obsah kyselin** není vhodný ani pro zubní sklovinu.

Druhým důvodem je pak obsah cukrů a tím i energie. Přestože je ovoce velmi zdravé a je pro nás zdrojem řady vitamínů a minerálních látek, neměli bychom zapomínat, že je poměrně **bohaté na přirozeně se vyskytující cukry** (jednoduchých sacharidů).

- Pokud vypijeme sklenici ovocného pomerančového 100 % džusu (330 ml), přijmeme 617 kJ a celkem 33 g cukrů (sacharidů) - to je **6,5 malých**

kostek cukru.

Čerstvého (nerozmixovaného) ovoce nesníme tolik, pevné kousky, které musíme rozmělňovat, také lépe zaplní žaludek (trávenina neodchází tak brzy do dalších částí trávicího traktu), navíc je pro nás takto ovoce ještě **cennější díky obsahu nenarušené vlákniny**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz