**Для размещения на сайтах и СМИ**

**Тип сока**

 ***Сок*** полностью должен состоять из фруктов, овощей либо ягод. Поэтому он наиболее полезный. Но не из всех фруктов получается приготовить сок. Например, 100% сок из бананов получится в виде пюре. Из яблок и цитрусовых лучше выбрать не нектар, а именно сок.
 ***Нектар***. В нектарах процентность сока колеблется в пределах 25% - 50%. Замечательные нектары производят из фруктов, обладающих плотной мякотью. Сок из персиков, бананов и манго получить нельзя, поэтому из них готовят нектары. В нектары, как и  в соки, нельзя добавлять ни консерванты, ни ароматизаторы,  ни красители, однако на всякий случай все-таки читайте состав.

C***окосодержащий напиток***.  Он содержит  всего 10% - 25% сока, к тому же обычно восстановленного. Остальные ингредиенты – это вода, сахар, ароматизаторы, красители и консерванты. Не стоит покупать этот сок, пользы в нем практически нет.
***Морс*** изготавливается из ягод (около 15%), остальные ингредиенты -  вода, ароматизаторы,  лимонная кислота.

**Виды сока**

Кроме того, все соки делятся на восстановленные, свежевыжатые (прямого отжима) и стерилизованный:

 ***Восстановленный сок***. Этот сок изначально был сконцентрирован, затем его восстановили. При концентрировании некоторая часть воды из сока испаряется, уменьшая его массу. Чтобы получился восстановленный сок, в него необходимо добавить воду. Такой сок содержит в себе меньше витаминов и различных полезных веществ, чем  свежевыжатый. Часть полезных свойств теряется в процессе концентрации.

 ***Свежевыжатый сок, сок прямого отжима*** готовят из свежих фруктов. Эти соки содержат большое число витаминов.

 ***Стерилизованный сок*** – сок длительного хранения. Он изготавливается чаще всего из концентрата. За счет подогрева до температуры в 100 градусов, сок может храниться долгое время при комнатной температуре. При подогреве погибает микрофлора,  теряется часть витаминов, в виду чего соки часто искусственно обогащают витаминами.

В магазине на большинстве соков обычно написано «восстановленный» либо «изготовленный из концентрированного сока». Если рядом есть еще одна надпись типа «100% сок», не стоит обольщаться — это всего лишь рекламная уловка. Количество витаминов и минералов из-за неоднократной тепловой обработки в этом соке резко снижается.
Хотите купить хоть немного полезный продукт? Стоит поискать пометку типа «сок прямого отжима». Такой сок изготавливают из только что собранных овощей или фруктов путем механического отжима, сок проходит пастеризацию (т.е. быстрый нагрев/охлаждение, чтобы в жидкость не попали микроорганизмы, чтобы он не испортился). Благодаря этому сок сохраняет многие полезные свойства.
Результаты лабораторного сравнения виноградного сока прямого отжима, восстановленного виноградного сока и свежеотжатого показывают, что восстановленный сок содержит в себе меньше всего полезных веществ.

**Органический продукт», «биопродукт»**

Для выращивания овощей и фруктов, из которых делают потом промышленные соки, сельхозпроизводители используют около ***100 различных пестицидов***.
Для обычного покупателя специалисты рекомендуют выбирать органические соки. Как же быстро распознать на полке органический сок?
На этикетке сока из Евросоюза (или же сертифицированного сока по его требованиям) должен стоять специальный значок — зеленый листик с контуром в виде звезд. Рядом — короткий код экспертной организации, которой были проведены исследования на соответствие сока установленным требованиям. Если ни кода, ни знака нет, то надписи на русском языке типа «экологически чистый» или «био» не считаются.

**Импортный или российский**

За качеством соков в США и Европе следят, безусловно,  лучше, чем у нас. И натуральные соки там более востребованы. В наших магазинах сок прямого отжима придется поискать, т.к. в рознице  98% восстановленных соков и только 2%  прямого отжима. В США, Европе и других странах на восстановленные соки приходится 60-80%, а на свежеотжатые соки и соки прямого отжима - 20-40%.

Но это совсем не значит, что импортные соки стоит всегда предпочитать российским. Соки должны быть произведены при полном соответствии международным нормативным требованиям либо требованиями ЕС. Дело в том, что **в Европейском Союзе разрешено производить продукты, не соответствующие европейскому законодательству, только при условии, что продавать их планируют вне ЕС**. На этикетке этих соков может стоять надпись «Не для продажи в ЕС». Преимуществ у таких соков абсолютно нет.

**Детские и взрослые соки**

Большинство людей считает, что детские соки полезней и безопасней, однако это не всегда так. Стоит обратить внимание на законодательство: часть норм, касающихся детского сока такие же, как для взрослого. Это, безусловно,  не повод избегать всех «детских» соков — просто нужно иметь в виду, что они не лучше обычных, так что за них переплачивать не стоит.

**Материал упаковки**

Может быть также разнообразным. Каждый имеет достоинства и недостатки.

Стекло – наилучшая упаковка для соков. Она не вступает ни с какими продуктами в реакции. Минус такой упаковки – может разбиться.

 Картонная коробка предотвращает попадание лучей солнца лучше других упаковок. Также картонная упаковка не бьется. Но в них не стоит долго хранить кислые соки (апельсиновый или ананасовый), т.к. со временем они могут вступить с упаковкой в реакцию.

 Пластик тоже вступает со временем в реакцию с кислыми соками. Начинает выделяться в них канцероген.

**Состав сока**Состав напрямую зависит от типа сока. Сок на 100% состоит из фруктов, овощей или ягод. Также в состав может входить и сахар. В нектар, кроме данных ингредиентов, входит вода, а также лимонная кислота. В состав сокосодержащих напитков могут добавлять разнообразные консерванты и ароматизаторы.
Самый лучший сок – это сок, содержит в себе исключительно натуральные продукты. Стоит учесть это при выборе сока.
***Витамины*** сохраняются в основном в соках прямого отжима и свежевыжатых соках. Меньше всего витаминов в восстановленном соке.
Овощи и фрукты -  источник витаминов A, группы B, C, биотина, каротина, калия, никотиновой кислоты и др. Лучший источник витамина C  - цитрусовые соки (грейпфрутовый, апельсиновый, лимонный).

**Нектары** Нектар — продукт, который изготавливают из смешивания концентрата, обычного сока или фруктового пюре с сахаром (медом), водой и пищевыми кислотами. В нектаре фруктовой части будет меньше всего (не менее 25% и не более 50%), все остальное — это  вода и сахар.
Если вы хотите приобрести нектар, обратите внимание на процентное содержание в нем плодовой части:

50% для айвы, яблок, бузины, груш, ананасов, цитрусовых (исключение для лимона и лайма),  виограда и ежевики

45% для персиков

40% для вишни, шиповника, черники, малины, шелковицы, абрикоса, черешни, клубники.

35% для манго и высококислотной вишни

30% для сливы, терна, рябины, клюквы.

25% для черной и красной смородины, маракуйи, лайма, банана, лимона, папайи, гуавы, граната.

**Помощник врача по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике –Чувашии в г.Новочебоксарск: В.Д.Гаращенко**