

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Soki owocowe: fakty i mity

Czy osoby chore na cukrzycę mogą pić soki owocowe? A co z osobami otyłymi albo małymi dziećmi? Wbrew pozorom odpowiedzi na te pytania nie są wcale oczywiste. Podpowiadamy, co warto wiedzieć o sokach owocowych i jakie są najważniejsze zalecenia ekspertów dotyczące ich picia.

Zarówno owoce, jak i soki owocowe większości osób kojarzą się bardzo „zdrowo”, m.in. jako źródło wielu cennych witamin. I słusznie. Owoce należą bowiem, obok warzyw, do tych produktów spożywczych, które zgodnie z zalecaniami dietetyków i lekarzy powinniśmy jeść codziennie.

Jest jednak małe „ale”. Chodzi o to, że owoce, a także soki owocowe, zawierają przy okazji sporo naturalnych cukrów, przez co ich nadmierne spożycie dla wielu osób może nie być korzystne. Przypomnijmy tu, że sok owocowy, w przeciwieństwie do napoju owocowego lub nektaru z owoców, nie zawiera dodanego przez producentów cukru czy też innych substancji słodzących - zgodnie z prawem sok wyrabiany jest wyłącznie z owoców albo zagęszczonego soku owocowego. Może być za to wzbogacony (podobnie jak i nektar czy napój) dodatkowo witaminami i składnikami mineralnymi.

Z uwagi na relatywnie wysoką zawartość naturalnych cukrów prostych w owocach eksperci zalecają, aby w ramach pięciu porcji owoców i warzyw dziennie, przeważały jednak warzywa. Z tego samego powodu nie brakuje też osób, które świadomie ograniczają spożycie owoców i soków owocowych lub wręcz uważają je za „zakazane” - np. w diecie chorych na cukrzycę typu 2 albo otyłość.

Czy osoby chore na cukrzycę mogą pić soki owocowe?

- W przypadku występowania cukrzycy typu 2 nie ma zaleceń bezwzględnie eliminujących z diety soki owocowe - informuje Klaudia Wiśniewska, praktykujący dietetyk kliniczny i jednocześnie doktorantka na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Specjalistka podkreśla jednak, że choć konsumpcja soków owocowych generalnie nie jest zakazana w tej chorobie, to jednak powinna być niewielka. Zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego (PTD) w diecie osób z cukrzycą typu 2 należy bowiem ograniczyć do minimum spożycie węglowodanów prostych, a więc cukrów (w tym zwłaszcza glukozy i sacharozy), których bogatym źródłem są nie tylko cukier spożywczy i słodcyce, lecz także miód, suszone owoce czy soki owocowe.

- Ich maksymalna ilość w diecie nie została ściśle określona. Rozsądnym wydaje się jednak, aby źródłem cukrów w diecie osób z cukrzycą typu 2, zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia, były po prostu świeże owoce, zwłaszcza, że zawierają one błonnik pokarmowy, który zwiększa uczucie sytości, a także spowalnia i zmniejsza wchłanianie glukozy, co w przypadku osób z cukrzycą typu 2 ma szczególne znaczenie. Jeśli więc sok pojawia się u osoby z cukrzycą, niech nie będą to zbyt duże ilości (maksymalnie 1 szklanka), najlepiej do dobrze zbilansowanego posiłku: zawierającego białko, tłuszcze (gł. pochodzenia roślinnego, np. oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki) i węglowodany złożone (np. kasza, ryż brązowy, chleb z mąki z pełnego przemiału) - podpowiada Klaudia Wiśniewska.

Dodajmy, że wbrew pozorom, soki owocowe nie należą wcale do grupy produktów spożywczych o bardzo wysokim indeksie glikemicznym (IG). Na przykład soki z jabłek czy winogron charakteryzują się IG na poziomie około 50-55, co plasuje je w środku tabeli, a więc wśród produktów o średnim indeksie glikemicznym. Tymczasem, IG cukru (w tym również brązowego) wynosi aż 70, a glukozy 100. Dla porównania świeże jabłko ma IG na poziomie 35, a borówki 25.

Czy osoby otyłe mogą pić soki owocowe?

Jeśli ktoś jest otyły i w związku z tym stosuje dietę odchudzającą, to podobnie jak osoba z cukrzycą może jeść owoce i pić soki owocowe (najlepiej świeżo wyciskane), ale również świadomie i z umiarem.

- Swoim pacjentom odchudzającym się rekomenduję przede wszystkim sięganie po owoce, z uwagi na większą ilość błonnika pokarmowego dającego sytość. Sok może być również częścią zbilansowanej diety, jeśli nie przesadzamy z jego ilością, traktujemy go jako element posiłku (nie pijamy między posiłkami) i uwzględniamy jego ilość w całodziennym bilansie energetycznym. Jest to jednak produkt, bez którego możemy się obyć i z powodzeniem nadal możemy skomponować zbilansowane menu - mówi Klaudia Wiśniewska.

Warto pamiętać o tym, że soki owocowe dostarczają zwykle 40-45 kcal na 100 ml. Nadmierne ich spożycie może więc dodać sporo kalorii do naszej diety. Tymczasem leczenie otyłości oparte jest na ujemnym bilansie energetycznym, czyli stosowaniu diety o obniżonej kaloryczności.

Czy małe dzieci powinny pić soki owocowe?

- Amerykańska Akademia Pediatryczna zmodyfikowała 3 lata temu zalecenia dotyczące spożywania soków przez dzieci. Zgodne z przedstawionymi rekomendacjami, dzieci, które nie ukończyły jeszcze pierwszego roku życia, nie powinny pić soków, ponieważ ich spożycie w tym wieku nie niesie ze sobą korzyści zdrowotnych. Do tej pory soki owocowe można było wprowadzać do diety niemowląt w drugim półroczu życia. Udowodniono, że nadmierne spożycie soków przez dzieci może wpływać na zbyt duży udział cukrów prostych w diecie, co z kolei może wiązać się z licznymi problemami zdrowotnymi w przyszłości, poczynając od próchnicy zębów, a na otyłości kończąc - mówi Klaudia Wiśniewska.

- Amerykańskie rekomendacje wskazują, że optymalna ilość soku owocowego dla dzieci pomiędzy 1. a 3. rokiem życia powinna wynosić maksymalnie 120 ml dziennie, a pomiędzy 4. i 6. rokiem życia 180 ml (czyli niecała szklanka). W przypadku dzieci starszych (powyżej 6. roku życia) ilość spożytego w ciągu dnia soku nie powinna być większa niż 1 szklanka - informuje Klaudia Wiśniewska.

Specjalistka podkreśla, że z praktyki klinicznej wynika, iż nadmierne picie soków przez dzieci może przyczynić się do zbyt dużych przyrostów masy ciała oraz może ograniczać spożycie innych wartościowych produktów spożywczych.

- Podawanie soków pomiędzy posiłkami może sprawić, że dziecko nie będzie chciało jeść, co zwiększa np. ryzyko niedoborów pokarmowych - ostrzega Klaudia Wiśniewska.

Czy owoce i soki owocowe bardzo różnią się wartością odżywczą?

- Sok owocowy to produkt zawierający 100 proc. soku z owoców. Mimo, że naturalny i pochodzący z owocu, to jednak pomiędzy sokiem a całym owocem nie można stawiać znaku równości. Przede wszystkim ze względu na zawartość błonnika pokarmowego, która w owocach jest zdecydowanie wyższa niż w sokach: nawet 4-5 krotnie. Tymczasem pojawiający się w moim gabinecie pacjenci często spożywają zbyt małe ilości tego składnika, a jest on niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu - zaznacza Klaudia Wiśniewska.

Dobrym przykładem różnic w wartości odżywczej między owocami a sokami są pomarańcze.

„Sok pomarańczowy w porównaniu do świeżej pomarańczy zawiera nieco mniejsze ilości witaminy C oraz folianów, zaś większą ilość potasu. Zawartość błonnika pokarmowego jest znacznie wyższa w pomarańczy. Natomiast zawartość cukrów w obu produktach jest na zbliżonym poziomie. Podobnie jak wartość energetyczna” - czytamy na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Na tym oczywiście nie koniec różnic.

„Owoce pomarańczy, jak i sok pomarańczowy zawierają także istotne ilości polifenoli (m.in. hesperydynę, narirutynę, didyminę, wiceninę). Sok, z uwagi na usuwanie w procesie produkcji albedo i błoniastych części pomarańczy, zawiera mniejsze ilości tych substancji. Jednakże, wyniki badań wykazują, że biodostępność flawonoidów z soku wzrasta 4-5 krotnie w porównaniu do biodostępności z cząstek pomarańczy czy z purée pomarańczowego” - piszą eksperci NCEŻ.

Jak widać, zarówno owoce, jak i soki z nich zrobione, oczywiście najlepiej świeżo wyciśnięte, mają sporo wartości odżywczych. Zatem można je pić, oczywiście z umiarem i w ramach zbilansowanej diety.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30025.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy