

## НАТУРАЛЬНАЯ ПРАВДА

Без сахара!

Восстановленный сок не хуже натурального, только витамины в нем искусственные

При возможности выбирать между свежесжатым и восстановленным соком многие предпочтут первый. И это разумно, если не смотреть на цену: бутылочка фреша из смеси киви и яблока или ананаса в сетевом магазине стоит как полноценный ужин с вином в среднеценовом ресторане, а пакет восстановленного сока - не более 60 рублей. Витаминов в свежем соке, разумеется, больше, чем в восстановленном. Но если выпить его сразу, как только сделали. Ведь в течение примерно 20 минут после приготовления, в зависимости от температуры воздуха и освещенности помещения, он может лишиться до 40% полезных веществ. Зато восстановленный сок, как утверждают производители, не утратит заявленные полезные вещества в течение всего срока годности. Журнал "РБК" решил узнать, являются ли пакетированные соки полноценной заменой напитку, который мы делаем дома с помощью соковыжималки.

Сухой остаток

Основная причина, по которой диетологи часто советуют отказаться от пакетированных соков в пользу воды и зеленого чая, - слишком калорийные, много сахара. Между тем производители акцентируют внимание на том, что в их продукции отсутствует сахар, ссылаясь на то, что в 100-процентном соке не может быть ничего, кроме концентрата и воды. "Если на упаковке написано "без сахара", значит, дополнительного сахара там точно нет, - разъясняет журналу "РБК" академик РАН Сергей Колесников. - Я бы больше беспокоился о другом: сколько лежала та сухая смесь, из которой восстановлен сок".

На этот вопрос вряд ли кто-то сможет дать компетентный ответ: все российские производители соков закупают концентраты в основном у иностранных компаний. "Полезность сока напрямую зависит от процесса восстановления и срока хранения сухого вещества, - подтверждает врач-диетолог Екатерина Александрова. - Рассчитывать, что вы получите сок, идентичный натуральному, из выпаренного порошка, смешно". Смешно не смешно, но журнал "РБК" отправил несколько пакетов с соками разных видов и от разных производителей в лабораторию АНО "Союзэкспертиза" ТПП РФ, чтобы там выяснили состав содержимого.

Большая разница

Для экспертизы мы отобрали три вида сока, которые наиболее часто предлагают на борту любого самолета, - апельсиновый, томатный и яблочный. В компании "**Бизнес Аналитика**", кстати, подтвердили, что именно они входят в число самых популярных в нашей стране. Согласно исследованиям "**Бизнес Аналитики**", в первом полугодии 2009-го с учетом объемов продаж пятерка видов, наиболее востребованных у российских потребителей, выглядит следующим образом: апельсиновый, мультифруктовый, яблочный, томатный, ананасовый. Марки мы выбрали от производителей также из первой пятерки: Rich (ЗАО "Мултон"), J7 (ОАО "Вимм-Билль-Данн") и Tropicana ("PepsiCo Россия"). Таким образом, в нашей контрольной корзине оказалось девять упаковок с соками, и лаборатории АНО "Союзэкспертиза" оставалось только определить, верна ли пропорция концентрата и воды, нет ли лишнего сахара и соответствует ли содержание микроэлементов и витамина С заявленному на упаковке.

Озабоченных лишним весом можем успокоить. Лишнего сахара в соках специалисты не обнаружили. "Но не надо забывать, что такой природный углевод, как сахароза, уже содержится во фруктах, из которых изготовлен любой концентрат. В восстановленных соках он тоже присутствует", - говорит руководитель отделения инструментальных методов анализа АНО "Союзэкспертиза" ТПП РФ Марина Циренина.

Вообще, восстановленные 100-процентные соки тестирование прошли успешно: полностью соответствуют своему названию, то есть не содержат ничего, кроме концентрата и воды. Конечно, по витаминам они сильно проигрывают свежесжатым. "Тут и начинается большая разница", - замечает Екатерина Александрова. По ее словам, целое яблоко гораздо полезнее разрезанного на ломтики, так как на свету витамины быстро разлагаются. "Что уж говорить про выпаренный сухой материал, да еще и разбавленный неизвестно какой водой", - продолжает диетолог. Так что при изготовлении концентрата, а потом при его разбавлении водой и нагревании природные катализаторы нашего обмена веществ в любом случае погибают. "Какая-то часть витаминов, безусловно, не выживает, несмотря на то что стерилизация сейчас применяется очень щадящая, - подтверждает директор по коммуникациям "PepsiCo Россия" Александр Костиков. - Мы можем добавлять витамины дополнительно после стерилизации".

В дефиците

Три года назад журнал "РБК" уже проводил экспертизу пакетированных соков (см. 100% витаминов/ГРБК". 2006. N8), и тогда выяснилось, что некоторые образцы содержали витаминов и микроэлементов меньше заявленного, правда отставание было незначительное. Нынешние результаты показывают, что производители поработали над этим вопросом. Например, в апельсиновом соке J7 обнаружено 24, 3 мг витамина С на 100 г, в то время как на упаковке сообщается о 20 мг. На упаковке апельсинового сока Rich вообще нет сведений о содержании витаминов и микроэлементов. К сожалению, в компании "Мултон" никто не смог прокомментировать журналу "РБК", почему эти данные держатся в секрете, ведь витамина С в их продукте оказалось больше, чем у J7, -31, 8 мг на 100 г сока. А чемпионом является апельсиновый сок Tropicana -34, 3 мг на 100 г.

Однако эксперты далеки от благодушия. Во-первых, природные витамины усваиваются нашим организмом гораздо лучше - это неоспоримый факт. Во-вторых, оказывается, что витамины А и С и витамины группы В, которые обычно добавляются в восстановленные соки, - не то, что нам жизненно необходимо. "Все это хорошо, но я не вижу смысла добавлять данные витамины искусственно, - говорит Екатерина Александрова. - Мы испытываем реальный дефицит, что научно подтверждено, совсем других элементов: фолиевой кислоты, цинка, селена и йода".

Просто добавь воды

Производители уверяют: соки разбавляются исключительно "правильной" водой. "Артезианская вода, которой мы разбавляем соки, еще и проходит определенную подготовку - очистку от солей и примесей", - сообщила журналу "РБК" представитель компании "Вимм-Билль-Данн" Элеонора Чернецкая. На соковом производстве "PepsiCo Россия" - "Лебедянском" - вода проходит семиступенчатую подготовку перед применением. Тем не менее диетологи сходятся во мнении, что полезнее структурированной воды, содержащейся в натуральном фрукте, ничего нет. "В этом смысле свежевыжатые соки, безусловно, лучше пакетированных", - комментирует Сергей Колесников.

Наверное, потребителей порадует то обстоятельство, что подвергшиеся проверке соки не содержат консервантов, продлевающих срок годности. Также не обнаружено, как гласит заключение исследовательской лаборатории, "синтетических веществ, чужеродных природных красителей и добавок соков других видов". Единственное, что из посторонних веществ добавлено в томатные соки, - это соль. О чем сообщается на упаковке. Поваренная соль - причина того, что томатный сок в нашем исследовании лидирует по содержанию натрия. Кстати, избыток этого элемента способствует задержке жидкости в организме и развитию отеков. При этом, несмотря на густую консистенцию, в соке томатном меньше калорий, чем в других, - до 20 ккал на 100 г. А те, кому показана бессолевая диета, могут найти пресные томатные соки - их предложение в рознице ограничено, но все-таки они есть. Так что получается, что восстановленные соки - безопасный продукт, соответствующий обещаниям производителей. Вот только сравнения со свежеприготовленными соками из фруктов и овощей они не выдерживают.

Витамины в восстановленный сок добавляют искусственно, так как в процессе его приготовления природные витамины неизбежно погибают

\*\*\*

"Полезность сока напрямую зависит от процесса восстановления и срока хранения сухого вещества"

\*\*\*

Разберемся в терминах

Восстановленный сок - это продукт, готовый к употреблению. В промышленных масштабах его получают методом восстановления из концентрата. На практике процесс выглядит следующим образом. Концентрат, получаемый из сока прямого отжима, нагревается в течение 30-40 секунд до 100-110 °С, выдерживается 3-4 секунды, а потом за 30 секунд охлаждается до комнатной температуры. В "распаренный" концентрат вливают ровно столько воды, сколько раньше выпарили, в несколько этапов. То, что получается, и называется 100-процентным восстановленным соком. Который теоретически ничем не должен уступать свежевыжатому по вкусовым характеристикам и содержанию полезных веществ.

**ПО ПОЛОЧКАМ**  
**Содержание микроэлементов и витамина С**  
**в соках различных производителей**

Бренд	Вид сока	Кальций, мг/кг	Калий, мг/кг	Натрий, мг/кг	Витамин С, мг/100 г	Рейтинг -РБК-*
Rich	Томатный	Не оце- нивалось	2564,5	1586,5	Не оце- нивалось	★★★★★
J7	Яблочный	96,5	1168,5	43,5	Менее 0,1	★★★★★
Rich	Апельсиновый	131,5	1275,0	17,5	31,8	★★★★
Tropicana	Томатный	Не оце- нивалось	2181,5	1705,5	Не оце- нивалось	★★★★
J7	Апельсиновый	142,0	1320,0	21,0	24,3	★★★★
	Томатный	Не оце- нивалось	2020,5	1593,0	Не оце- нивалось	★★★★
Tropicana	Яблочный	70,3	1196,5	12,5	Менее 0,1	★★★★
	Апельсиновый	118,0	1260,0	14,0	34,3	★★★
Rich	Яблочный	66,9	1057,0	22,0	Не более 0,1	★★★

\*Оценка продукции производилась по количеству содержащихся витаминов и микроэлементов

Источник: АНО «Союзэкспертиза» ТПП РФ

ПО ПОЛОЧКАМ Содержание микроэлементов и витамина С в соках различных производителей  
 Журнал «РБК» №12 от 01.12.2009, С. 128