

## РОЛЯТА НА СОКОВЕТЕ В 5 НА ДЕН

Флодовите и зеленчуковите сокове, както продукти, директно получени от плод, са признати с ценния си принос към здравословното хранене. Те се явяват основен източник на витамин С и са важни източници на редица други витамини и минерали. Флодовите смутитата доставят и значително количество фибри.

Соковете са питателни, те носят свежест и наслада. Индустрията предлага на потребителите богат асортимент от различни вкусови комбинации, съдържащи микс от разнообразни ценни за организма вещества, в удобни за консумация форми. Ето защо консумацията на чаша плод или зеленчуков сок, или смути е част от препоръките за повишаване на консумацията на плодове и зеленчуци в ежедневно то ни хранене.

Общи съвети към храненето, включително препоръки 5 НА ДЕН или 5+, са публикувани и се провеждат насърчителни кампании в повечето европейски страни. Австралийското правителство и канадските диетолози отбелязват плодovia сок като подходяща част от здравословната диета. Американските ръководствата за хранене съветват ежедневен прием на една чаша сок от плодове или зеленчуци.

В публикуван наскоро доклад от проведено изследване за връзката между приема на сок от плодове и затлъстяването, (изследване извършено при наблюдение на 7500 деца на възраст между 2 и 18 години), е обобщено следното научно заключение:

"резултатите от изследването са съвместими с много други изследователски проекти, които не са открили връзка между консумацията на 100% сок и затлъстяването."

Освен това, авторите са установили, че децата, които пият 100% плодov сок са имали по-здравословно хранене, отколкото това на не консумиращите сок, и са имали значително по-нисък прием на общи мазнини, наситени мазнини и натрий.



Асоциация на производителите  
на безалкохолни напитки в  
България

1202, София, ул. Цар Симеон 82 В  
Тел. : +359 2 983 24 22  
Факс: +359 2 983 36 82

[www.bsda-bg.org](http://www.bsda-bg.org)

5 НА  
ДЕН

Ролята на  
соковете





## Какво е 5 НА ДЕН?

5 НА ДЕН е името на редица програми и кампании, реализирани в различни страни по света, чиято основна цел е насърчаване консумацията на поне пет порции плодове и зеленчуци всеки ден, съгласно препоръката на Световната здравна организация за дневен прием на поне 400 грама плодове и зеленчуци.

Плодовете и зеленчуците са част от балансираното хранене и ни помагат да бъдем здрави. Поради тази причина е изключително важно, да консумираме достатъчно от тях. За максимална полза за здравето и ефект от храненето, трябва да ядем разнообразни плодове и зеленчуци. Нищо учудващо - различните плодове и зеленчуци съдържат разнообразие от фибри, витамини, минерали и други хранителни вещества и когато ги комбинираме правим храненето си не просто удоволствие, но и постигаме най-добър хранителен ефект за организма.



## Кои продукти са част от 5 НА ДЕН?

Почти всички форми на прием на плодове и зеленчуци се включват и могат да допринесат за Вашия 5 НА ДЕН - разнообразен, вкусен и полезен хранителен прием.

Пресни, замразени, консервирани плодове и зеленчуци, 100%-тови сокове, изцедени плодове и зеленчуци – всичко се брои.

## Какво е 1 порция от 5-те НА ДЕН

### ➤ Пресни плодове

Една порция са два или повече плодове с малък размер, напр. сливи, киви, кайсии, шепа ягоди или череша, и т.н. За средни по размер плодове, една порция е един плод – напр. ябълка, банан, круша, портокал, нектарина, и др. Когато става въпрос за големи по размер плодове - една порция може да бъде половин грейпфрут, един резен пъпеш, един голям резен ананас или две филийки манго.

### ➤ Зеленчуци

Независимо дали са пресни или варени, порция зеленчуци е около 80 гр. от тях, т.е. 3 или 4 супени лъжици.

### ➤ Замразени и консервирани

Приблизително същото количество, каквото бихте консумирали като порция, ако бяха пресни.

### ➤ Изсушени плодове и зеленчуци

Порция сушени плодове е около 30 грама. Това е около една супена лъжица стафиди, френско грозде или смесени плодове, две смокини, три сливи или една шепа сушен бананов чипс /сушени бананови резени/.

### ➤ Сокове

Една чаша от 200ml 100% плодов или зеленчуков сок или смути се брои за една порция. В някои страни, 250 ml смути - микс от различни плодове, може да се преброи и за две порции в зависимост от съдържанието на фибри в него. Това е така, защото в смутито представлява изцедения сок, но и целия останал плод и/или зеленчук.

## Хранителни данни

Хранителните данни показват, конкретния принос на плодовите сокове в диетата. Например портокаловият сок, който е сред най-популярните сокове, съдържа:

- голямо количество витамин С
- измерими количества от 9 други витамини
- 10 минерала и микроелемента
- 18 аминокиселини
- 4 от 6-те антиоксиданти каротеноиди

Другите плодови сокове имат подобен състав. Таблицата по-долу показва примери за хранителни препоръки и свързаните с тях стойности за препоръчителен дневен прием на микроелементи.

Вид сок от плодове	Хранителни препоръки	mg/100g (приблизително)
<b>Ябълков сок</b>	Източник на калий	102
<b>Сок от грозде</b>	Източник на калий	125
<b>Сок от грейпфрут</b>	Добър източник на витамин С	14,5 (µg)
	Източник на фолиева киселина	25,7
<b>Сок от ананас</b>	Източник на витамин С и	9,5
	фолиева киселина	23 (µg)
<b>Доматен сок</b>	Добър източник на ликопен и	27,5
	Витамин С	30
	Източник на витамин А и	100 (µg)
	Калий	227

