

# Сік має бути якісний, смачний і корисний

**Н. Ремізова**, начальник науково-дослідного випробувального центру харчової продукції, ДП «Полтавастандартметрологія», м. Полтава

**Сок должен быть качественным, вкусным и полезным**

Н. Ремізова, начальник научно-исследовательского испытательного центра пищевой продукции, ГП «Полтавастандартметрологія», г. Полтава

**Requires for Juice: to be High Quality, Full of Flavor and Healthy**

N. Remizova, Head of Research and Testing Center for Food, «Poltavastandartmetrologia» State Enterprise, Poltava

*У статті розглянуто питання якості й безпеки соків та інших фруктових і овочевих напоїв, представлених у торговельній мережі України. Наведено результати проведених фахівцями ДП «Полтавастандартметрологія» досліджень стосовно відповідності цих напоїв вимогам чинної нормативної документації. Надано практичні рекомендації щодо читання позначень на маркованні означеної продукції.*



**В**ідомо, що для підтримання життєвих процесів організму людини необхідний достатній об'єм рідини. Тому щодня ми випиваємо певну кількість води й напоїв. Причому одним з найкорисніших варіантів заслужено вважається натуральний сік, адже він ще й збагачує наш організм необхідними вітамінами. **І хоча для середньостатистичного українця сік поки що не є традиційним напоєм, останнім часом споживання цієї продукції в Україні неспинно зростає.**

*За статистикою, більше всіх соків випивають німці (42—46 л на рік на одну людину!). На другому місці — американці, які просто не мислять прожитий день без склянки соку (36 л на рік). За ни-*

*ми йдуть австрійці, швейцарці, канадці, фіни, шведи. Українці п'ють соків набагато менше — від 4 до 9 л на рік, утім, кожен із нас сподівається, що розплачуючись у супермаркеті за пляшку чи пакетик із зображенням соковитих плодів, він робить цінний внесок у скарбницю свого здоров'я. Проте, як свідчить практика, вміст придбаного соку далеко не завжди виправдовує очікування споживачів.*

Перш за все, не завадить знати, що, згідно з державними стандартами, соком вважається лише продукція, на маркованні якої є напис «сік». Якщо ж на упаковці цього позначення немає, а можна побачити лише яскраву назву «Яблучний», «Персиковий», «Апельсиновий» та красиву картинку із зображенням фруктів чи овочів, це ще зовсім не означає, що перед вами саме сік.

На полицях магазинів нині представлений досить широкий асортимент продукції, виготовленої з додаванням соків та фруктових пюре. Наприклад, якщо ви прочитали на упаковці слово «нектар», це означає, що натуральний сік чи пюре розведені водою та цукровим сиропом. Нектар може містити харчові добавки. Вміст плодової частини у нектарах коливається від 25 % для гранатового нектару до 50 % для нектару із яблук.



Продукт із позначенням «морс», згідно з вимогами стандартів, на 18 % складається із фруктів чи овочів. Виробник має право покласти їх туди і більше від мінімальної норми, але, що гріха таїти, насправді подібне зустрічається рідко.

Якщо вам до рук потрапив фруктовий коктейль, масова частка плодової частини в ньому має становити не менше, ніж 15 %.

У продукції із позначенням «напій соковий» плодова частина становить від 10 %.

А ось визначення «напій соковмісний» можна з повним правом присвоювати напоям, до складу яких входить хоча б 1 % соку, це настільки мало, що по суті є більше рекламним трюком для приваблювання уваги покупців.

Отже, обираючи сік, потрібно не плутати його з іншими видами продукції. Якщо в нього додано цукор (сахарозу, глюкозу, фруктозу), на маркованні має бути зазначено, що він «підсолоджений» або «з цукром». У овочевих соках можуть бути присутніми сіль та спеції.

При виготовленні соку з двох та більше видів фруктів чи овочів на споживчому пакованні зазначають їхні назви, розташовані в порядку зменшення їх масових часток у продукті. Соки можуть бути освітлені (фільтровані) та неосвітлені (містити дрібні компоненти клітинної структури), за винятком виноградного, який завжди продається освітленим.

Слід пам'ятати, що сильно виражений аромат має, зазвичай, лише свіжовиготовлений сік, коли ж «подих забиває» вміст пляшки чи пакунка, швидше за все, не обійшлося без «допомоги» ароматизатора. Яскраве забарвлення протягом тривалого періоду притаманне лише апельсиновому соку. *Наприклад*, натуральний гранатовий сік, який теж від природи насиченого кольору, має здатність швидко окислюватися й поступово тьмяніти. За допомогою барвника цілющій рідині з теплих країв інколи намагаються надати більш «товарного» вигляду. Між іншим, лабораторна «ідентифікація» гранатового соку коштує понад тисячі гривень, у той час як із держбюджету подібні випробування не фінансують. Звичайно, якщо продукція на повірці виявиться фальсифікатом, виробник має відшкодувати витрати на її дослідження, якщо ж заборонених речовин у соку не виявлять, дослідження проводять коштом структурних підрозділів центрального органу виконавчої влади у сфері технічного регулювання України.

Та найчастіше фальсифікацію натуральних соків здійснюють шляхом розведення їх водою чи заміни частини розчинних натуральних сухих речовин цукром або сумішшю цукру й органічних кислот (яблучної, лимонної тощо). Цікаво, що як свідчить практика, додавання до соку 10 % води на смак дегустатори практично не розпізнають, за умови до-

давання 20 % води приблизно третя частина дегустаторів висловлює сумнів щодо якості такого продукту, і лише за додавання 30 % води більшість дегустаторів оцінюють смак такого соку як «водянистий». Часто дорогі натуральні соки купажують (змішують) з більш дешевими або використовують дешеву і нестандартну сировину. У купажованих соках (яблучно-морквяний, апельсиново-яблучний тощо) досить важко визначити співвідношення змішаних соків, і тому їх фальсифікацію виявити практично неможливо.

**Обираючи сік, потрібно не плутати його з іншими видами продукції. Якщо в нього додано цукор (сахарозу, глюкозу, фруктозу), на маркованні має бути зазначено, що він «підсолоджений» або «з цукром». У овочевих соках можуть бути присутніми сіль та спеції**

Дослідити, наскільки якісні соки представлені у торговельній мережі Полтави, спробували фахівці ДП «Полтавастандартметрологія». Щоправда, під контрольну закупку потрапив лише яблучний сік, адже єдине на Полтавщині підприємство-виробник соків ВТ ПП «Понежа-Гарант», що у Зіньківському районі, екзотичних фруктів у виробництві не використовує, тому для об'єктивного порівняння перевірялася лише продукція з яблук, яких в Україні вистачає. А ось до якості соків із заморських плодів (апельсинового, ананасового, грейпфрутового, гранатового, мультифруктового) у споживачів і контролюючих служб претензій значно більше. Заради «легких грошей» дорогі імпортовані фрукти нерідко частково чи повністю заміняють тим же яблучним соком або й взагалі солодко-кислою водичкою з «ударною» дозою барвників, ароматизаторів та інших харчових добавок. Тож яблучний, березовий, морквяний і томатний соки не дарма вважають найменш вразливими до фальсифікації, адже для їх виробництва використовують доступну й дешеву сировину, яку на Полтавщині, зокрема, закупляють не лише у сільськогосподарських підприємств, а й везуть з чисельних приватних садків та городів.

Отже, у торговельній мережі обласного центру було закуплено продукцію 7 виробників України, а саме яблучні соки торговельних марок «Повна чаша», «Біола», «Добрий», «Понежа» ▶

Гарант», «Select», «Sandora», «Senior». Їх досліджували у Випробувальному центрі харчової продукції ДП «Полтавастандартметрологія» за органолептичними (смак, колір, запах, консистенція), фізико-хімічними (масова частка розчинних сухих речовин, масова частка титрованих кислот, активна кислотність, масова частка осаду) та показниками безпеки: у соках шукали консерванти (бензойну та сорбінову кислоти), синтетичні підсолоджувачі (аспартам і сахарин), барвники (тартразин та хіноліновий жовтий).

На щастя, у жодному зі згаданих видів продукції небезпечних речовин не виявлено. Засмутило інше: шість із семи соків виявилися відновленими, про що виробники чесно вказали на маркованні, і лише один («Понежа-Гарант») натуральним неосвітленим, виготовленим з яблук зимових сортів, він же містив найбільшу кількість сухих речовин, що теж служить підтвердженням достатньої кількості «фруктової частини».

Споживачеві не завадить знати, що згідно з чинними державними стандартами, «сік відновлений — це продукт, отриманий додаванням до соку концентрованого натурального пюре, підготовленої питної води з одночасним відновленням аромату доданням натуральних ароматизаторів чи без відновлення аромату». Отже, у відновлений сік та сік з м'якоттю дозволяється додавати натуральні фруктові ароматизатори, а також яблучну, аскорбінову, винну, лимонну кислоти, вітаміни, мінеральні речовини або їх комплекси та діоксид вуглецю, окрім соків, призначених для дитячого харчування.

## **Пам'ятайте, немає нічого ліпшого від того, що росте поруч: воно й безпечніше, і організмом засвоюється краще**

Концентрати, з яких виготовляють відновлені соки, отримують шляхом випаровування води з фруктів та овочів, у такому вигляді сировину легше зберігати і перевозити, особливо якщо йдеться про ту, що в Україні не росте. Але ж яблука до цієї категорії не належать і сік із них буде максимально корисним, якщо вичавити його безпосередньо із свіжезібраних плодів. Концентрат — густе пюре, яке подекуди зберігається досить тривалий час, перш ніж його

«відновлять» у сік, тож дата розливу останнього може на кілька років відрізнятись від справжньої дати народження фруктової смакоти. Та й проконтролювати якість і походження сировини, якщо підприємство закупило вже готовий концентрат, значно складніше.

## **Висока ціна — далеко не завжди гарантія високої якості, адже в неї входять ще й витрати на рекламні ролики, піар-акції, розкручений бренд тощо**

Тож, перш ніж покласти сік до продуктового візка, уважно прочитайте інформацію на маркованні та подумайте, чи варто віддавати перевагу екзотичному виду, який у кращому випадку виготовлений з привезеного із-за тридев'яти земель концентрату, і спокуса підробити який дуже велика.

Пам'ятайте, немає нічого ліпшого від того, що росте поруч, як-то кажуть «під ногами», воно й безпечніше, і організмом засвоюється краще.

Висока ціна — далеко не завжди гарантія високої якості, адже в неї входять ще й витрати на рекламні ролики, піар-акції, розкручений бренд тощо.

Найбезпечніша тара — скляна. Вона вважається екологічно чистою і краще захищає від потрапляння кисню та вологи. Кожна господиня знає, що консервовані нею в скляних банках соки та компоти без жодних консервантів чудово зберігаються декілька років. Паперові пакети більш вибагливі до умов зберігання, тому саме в такій продукції час від часу знаходять антибіотики та інші речовини, які «продовжують» їй життя.

Зверніть увагу на термін придатності та зовнішній вигляд упаковки. Якщо паперова упаковка вицвіла, а дата свідчить, що товар ще не прострочений, то це говорить про порушення умов зберігання. Тобто, продукт напевно зіпсований.

Якщо перед вами сік з традиційної для України сировини, зокрема з яблук, то краще віддати перевагу натуральному, а не відновленому сокові. І звичайно ж, слід переконавшись, що на маркованні значиться саме «сік», а не інший вид продукції. Лише тоді можна сподіватися, що куплений продукт буде не просто смачним, а ще й принесе користь для організму. ■