Dane aktualne na dzień: 27-11-2026 09:36

Link do produktu: https://daryzdrowia.pl/jak-wybrac-dobry-sok-z-owocow-p-3321.html



Jak wybrać dobry sok z owoców?

Opis produktu

Jak wybrać dobry sok z owoców?

Soki owocowe cieszą się ogromną popularnością – są smaczne, wygodne i często kojarzą się ze zdrowym stylem życia. Jednak nie każdy sok na sklepowej półce jest równie dobry dla Twojego zdrowia. Jak wybrać sok, który będzie pełen wartości odżywczych, a nie zbędnych dodatków?

Oto praktyczny przewodnik, który pomoże Ci dokonać najlepszego wyboru.

---

1. Sprawdź, czy to sok, nektar czy napój

Różne produkty na rynku wyglądają podobnie, ale różnią się składem:

- **Sok 100%** – **najlepszy wybór, zawiera wyłącznie sok z owoców i ewentualnie witaminy. Bez dodatku cukru czy sztucznych aromatów.**
- **Nektar** – zawiera sok owocowy, wodę i dodatki (cukier lub substancje słodzące). Ma mniej owoców niż sok.
- **Napój owocowy** – to często mieszanka wody, cukru, aromatów i niewielkiej ilości soku (zwykle mniej niż 20%).

Wybór: Zawsze wybieraj sok 100% – to najzdrowsza opcja.

---

2. Czytaj skład na etykiecie

Etykieta to klucz do zrozumienia, co kryje się w butelce. Na co zwrócić uwagę?

- **Brak dodatku cukru** – szukaj oznaczenia „bez dodatku cukrów”. Naturalne cukry w owocach wystarczą. To jest bardzo ważna cecha soków, nie mogą być dosładzane. Soki zawierają naturalne cukry występujące w owocach. Jednak wielu producentów dodaje cukier aby sok był smaczniejszy. Niestety przepisy polskie nie regulują prawnie dosładzania.
- **Brak syropu glukozowo-fruktozowego** – unikaj tanich słodzików, które obciążają organizm.
- **Naturalne składniki** – im krótsza lista, tym lepiej. Idealnie, jeśli sok zawiera wyłącznie owoce.

---

3. Wybieraj soki tłoczone na zimno

Soki tłoczone na zimno (tzw. NFC – Not From Concentrate) to najlepszy wybór pod względem wartości odżywczych. Są one:

- Produkowane bez procesu koncentracji, co pozwala zachować więcej witamin i minerałów.
- Często mniej przetworzone niż soki z koncentratu (tzw. „z odtworzonego soku”).

Wybór: Szukaj na etykiecie oznaczenia „tłoczony na zimno” lub „NFC”.

---

4. Zwróć uwagę na proces pasteryzacji

Pasteryzacja to proces, który przedłuża trwałość soku. Jednak może wpływać na zawartość składników odżywczych:

- **Soki pasteryzowane** – mają dłuższy termin przydatności, ale mogą zawierać mniej witamin.
- **Soki świeże** – są najzdrowsze, ale należy je przechowywać w lodówce i spożyć w krótkim czasie.

Wybór: Jeśli masz taką możliwość, wybieraj świeże soki, np. wyciskane lokalnie.

---

5. Zwróć uwagę na zawartość miąższu

Soki z miąższem mają więcej błonnika, który wspiera trawienie i pomaga utrzymać uczucie sytości. Jeśli zależy Ci na dodatkowych korzyściach zdrowotnych, wybieraj soki zawierające miąższ.

6. Uważaj na „smaki owocowe”

Produkty o nazwach takich jak „napój o smaku pomarańczowym” mogą zawierać jedynie śladowe ilości soku owocowego lub nawet żadne. Zawsze upewnij się, że produkt rzeczywiście zawiera sok, a nie tylko sztuczne aromaty.

7. Wybieraj ekologiczne soki

Soki ekologiczne (oznaczone certyfikatem ekologicznym) są produkowane z owoców uprawianych bez pestycydów i sztucznych nawozów. To świetny wybór, jeśli chcesz uniknąć szkodliwych chemikaliów.

8. Sprawdź, ile owoców znajduje się w 1 litrze soku

Na niektórych etykietach znajdziesz informację o ilości owoców użytych do wyprodukowania 1 litra soku. Im wyższa liczba, tym lepsza jakość produktu.

Jakie soki warto pić?

- **Malinowy 100%** – bogaty w witaminę C, wspiera odporność, .
- **Aroniowy -** doskonałe źródło antyoksydantów i błonnika, dobry na oczy, wspiera serce.
- **Granatowy** – działa przeciwzapalnie i wspomaga pracę serca.
- **Marchwiowy** – źródło beta-karotenu, wspiera zdrowie skóry.
- **Buraczany** – obniża ciśnienie krwi i poprawia wydolność organizmu.
- **Czarnego Bzu** - obniża ciśnienie, działa przeciwgorączkowo
- **Wiśniowy i Żurawinowy** - wspiera drogi moczowe i nerki
- **Aloesowy** - wpływa na pracę żołądka i jelit
- **Karczoch i Ostropes**t - wspomaga i regeneruje wątrobę
- **Pokrzywy** - wspiera układ moczowy oraz włosy, oczyszczenie organizmu, dostarcza żelaza
- **Dzikiej Róży** - bogaty w witaminę C, mięsień sercowy i odporność
- **Jagody Kamczackiej** - wzmacnia wzrok,
- **Jeżynowy -** dużo witaminy C, wspiera oczy i trawienie
- **Imbirowy** - wzmocnienie odporności, drogi oddechowe, przeciwgorączkowo https://daryzdrowia.pl/sok-z-imbiru-nfc-250-ml-bioplanet-p-2664.html
- **Młodego Jęczmienia** - oczyszczenie organizmu i jego odżywienie, odchudzanie
- **Głogowy** - wspiera układ sercowy i krążenie
- i wiele innych soków

Podsumowanie

Wybór dobrego soku owocowego to nie tylko kwestia smaku, ale także zdrowia. Kluczem jest czytanie etykiet i unikanie produktów pełnych cukru i sztucznych dodatków. Pamiętaj, że najlepsze soki to te najmniej przetworzone, naturalne i bogate w składniki odżywcze.

Wymienione ski dostępne są w sklepie Dary Zdrowia w Szczecinie