**Как выбирать и хранить соки**

На что обратить внимание при покупке соковой продукции.



Какой сок — самый лучший и как правильно хранить соковую продукцию? Рассказываем о признаках, которые позволят распознать некачественный сок и отказаться от его употребления.

**Какой сок полезнее?**

Не всё то, что мы называем соком, является им на самом деле. Соковая продукция, которая встречается в продаже, делится на 4 категории:

* собственно соки
* нектары
* сокосодержащие напитки
* морсы

Самые полезные соковые продукты — это свежевыжатые соки, которые делаются дома или на кухне ресторана. В них сохраняются все витамины, которые содержались в свежих фруктах и овощах. Хранить такой сок нельзя — его нужно выпить сразу.

Несколько менее полезны пастеризованные соки прямого отжима — их изготавливают из свежих овощей, фруктов или ягод путем механического отжима, а затем выдерживают при температуре 60-80 градусов: такой способ позволяет сохранить значительную часть полезных свойств свежевыжатого сока.

Иногда сок прямого отжима не пастеризуют, а стерилизуют — выдерживают при температуре 90-100 градусов. Такой сок дольше хранится, зато содержит меньше полезных веществ: в нем нет полезной микрофлоры и утрачена часть витаминов.

Еще менее полезен восстановленный сок, который производится в несколько этапов: сок сначала отжимают из фруктов или овощей, затем сгущают, транспортируют до места производства сока, а перед тем как разлить в бутылки, разбавляют водой, иногда добавляя сахар. В таком соке витаминов существенно меньше, чем в свежевыжатом или пастеризованном.

Чтобы сделать восстановленный сок полезнее, в него могут искусственно добавлять витамины и другие биологически активные вещества  — такой сок называется обогащенным.

Нектары содержат 25–50% сока (чаще всего концентрированного) — остальное составляют вода, сахар, аскорбиновая кислота, фруктовое или ягодное пюре. В сокосодержащих напитках сока всего 10-25%, в морсах — около 15%, зато могут содержаться ароматизаторы, подсластители, красители и другие химические вещества.

В отличие от натуральных соков, все эти напитки не являются полезными — в них много сахара и практически нет витаминов.

***ВАЖНО ЗНАТЬ!***

***Даже самые натуральные свежевыжатые соки не так полезны, как цельные овощи и фрукты — они содержат много простых углеводов и мало клетчатки.***

**Признаки некачественного сока**

Обнаружив хотя бы один из перечисленных ниже признаков, откажитесь от употребления сока — он может оказаться вредным для здоровья.

**Внешний вид**

Не покупайте сок во вздутой или деформированной упаковке, в банке с вогнутой, вздутой или ржавой крышкой, в стеклянной таре со сколами и трещинами.

Не пейте сок, если нарушена целостность картонной упаковки и при нажатии из нее выходит воздух.

Некачественным может оказаться сок, на котором нет маркировки единым знаком обращения продукции на рынке государств — членов Таможенного союза.



***ВАЖНО ЗНАТЬ!***

***Если на коробке сока написано, что он пригоден для детского питания, в его составе не должно значиться ГМО.***

**Содержимое упаковки**

* Не пейте забродивший сок или сок, содержащий посторонние предметы: частицы косточек, семян, не предусмотренные технологией изготовления сгустки мякоти.
* Непригоден к употреблению потемневший сок с мякотью, даже если потемнела только часть.
* Если вы, открыв жестяную банку с соком, обнаружили, что она покрылась темными пятнами изнутри, такой сок пить тоже нельзя.
* Нельзя пить помутневший сок неоднородного цвета, в котором обнаружены хлопья плесени или необычный осадок.

***ВАЖНО ЗНАТЬ!***

***Если, выпив сок, вы чувствуете сухость во рту, возможно, в нем были подсластители. Если после употребления сока губы и язык сильно окрасились, то в составе мог присутствовать краситель. Чересчур выраженный запах говорит о том, что в сок добавляли ароматизатор.***

**Как хранить соки**

* Соковую продукцию лучше хранить в тёмном прохладном месте. Срок хранения зависит от типа упаковки.
* 12 месяцев со дня изготовления хранятся соки в стекле, а также в пакетах из комбинированных материалов на основе бумаги, картона, полиэтилена, алюминиевой фольги.
* Срок годности соков в полимерной упаковке – не более 9 месяцев со дня изготовления.
* Пастеризованные соки в асептической упаковке сохраняют годность на протяжении 30 суток со дня изготовления.

***ВАЖНО ЗНАТЬ!***

***Не покупайте с рук соки, изготовленные в домашних условиях — скорее всего, при их производстве не соблюдались технологические требования, поэтому такой сок может оказаться небезопасным. Открытую соковую продукцию храните в холодильнике не дольше суток. Всегда соблюдайте условия хранения, указанные на этикетке.***