



Ne padajte na trikove prehrambene industrije 100 POSTO PRIRODNO!

Drugi način kako vas proizvođači varaju su voćni koncentрати umjesto pravog soka. Voćni koncentрати sadrže udio voća ili povrća koji su prerađeni u sirup zatim je dodana voda. U tu smjesu se dodaju i aditivi.

Nema ništa bolje od sokova kućne radinosti. Malo svježeg povrća ili svježeg voća. No budimo iskreni, sve to oduzima puno vremena i energije. Ipak, ponuda zdravih sokova u prodavaonicama doslovno je eksplodirala, uvjeravajući nas da je to izuzetno zdravo. Donosimo vam par trikova kako prepoznati laži u takozvanim zdravim i prirodnim sokovima.

100 posto udio voća ili povrća

Što zapravo sto posto nečega znači? Ne previše. Tvornice prehrane smiju navoditi izraz sto posto soka na deklaracijama, iako zaprav piše da napitak sadrži razne koncentrate ili aditive. Ništa u tom napitku nije zdravo. Puno napitaka sadrži čak i petrolej koji je i kancerogen ili MSG - koji stvara ovisnost da bi prehrambene industrije mogle puno više zarađivati. Naravno, proizvođači neće nikada reći što se zapravo nalazi u sokovima, reći će da je njihova formula valjana i ostavlja vas da nagađate što zapravo pijete.

Koncentrat je samo ušminkan naziv za sirup

Drugi način kako vas proizvođači varaju su voćni koncentрати umjesto pravog soka. Voćni koncentрати sadrže udio voća ili povrća koji su prerađeni u sirup zatim je dodana voda. U tu smjesu se dodaju i aditivi. Tijekom tog procesa sirup gubi okus stoga se unutra dodaju umjetni okusi da sok bude što ukusniji, prenosi foodbabe.com.

Nije napravljeno iz koncentrata

Što znači kada izričito piše: "Nije napravljeno iz koncentrata"? Da li to znači da nema dodanih okusa? Ne. Zapravo to je jedno ogromno ne! Prema knjizi 'Što ne

znate o narančinom soku', velike tvrtke proizvode sirupe od naranče u velikim tankovima te iz njih izvlače kisik, što omogućuje da sirup traje i do godinu dana bez opasnosti od kvarenja.

GMO

Mnogi proizvođači koriste limunsku kiselinu da što više produže život proizvodima. Mnogi misle da ova kiselina dolazi iz limuna, limete, naranče ili sličnih citrusa, no to nije nikako istina. Kiselina se radi isključivo industrijskim putem, iz genetski modificiranih žitarica ili šećerne repe. U sokove se dodaje i jako puno šećera koji je vjerojatno potekao od GMO šećerne repe.

Sintetički sastojci

Sastojci koji se pojavljuju u sokovima su u formi sintetičkih vlakana za koje se smatra da su prirodni, ali i njih je stvorio čovjek. Naked Juice (vlasništvo Pepsi co.) završio je na sudu jer je tvrdio da je njihov sok sto posto prirodan, dok je deklaracija govorila nešto drugačije. Sadržavali su FIBER SOL-2, FRUCTOOLIGOSAHARIDE I INULIN.

Pasterizacija

Ovo je pravi ubojica. Mnogi proizvođači pasteriziraju hranu da ubiju što više bakterija da hrana može što dulje trajati ili da se konzumenti ne zaraze. No, u tom procesu se ubiju i različiti enzimi, minerali i vitamini - koji su zapravo i razlog zašto pijemo te sokove.

Znamo da ponekad nemate vremena sami napraviti prirodan sok, no pokušajte. Dajte si truda. Ili kupite u prodavaonici, ali pripazite na deklaracije. U moru lažnih sokova, sigurno ćete pronaći i onaj prirodni.