Президент МОО Российская Диабетическая Ассоциация М. Богомолов дал интервью газете – еженедельнику «Аргументы и факты» к Международному дню соков.

Последние исследования ученых доказали отсутствие связи между потреблением сладких фруктовых соков и развитием диабета. Ежедневное потребление соков из фруктов и овощей способствует системному укреплению здоровья и не может привести к развитию каких-либо заболеваний. Вместе с тем в обществе усиливается тренд на потребление соковой продукции со сниженным количеством сахара. Первые результаты исследователей в этом направлении говорят о том, что симпатия потребителей к несладким сокам значительно ниже.

Сладкие соки не приводят к диабету и инфаркту

Несомненно нужно учитывать углеводную ценность соков в системе Хлебных Единиц при питании людей с диабетом. Ученые из Центра по вопросам питания, профилактики и медицинских услуг, Национального института общественного здравоохранения и окружающей среды (Нидерланды) недавно опубликовали результаты масштабного исследования на тему влияния потребления фруктового сока на развитие диабета второго типа и сердечно сосудистых заболеваний. Более 10 лет они собирали данные с группы испытуемых (35 000 человек) в возрасте от 20 до 70 лет. Итог удивил всех противников сладкого – регулярное потребление соков не связано с риском развития диабета, инсульта и ССЗ. Кроме этого, ученые установили интересный факт – замена в рационе фруктов, фруктовыми соками никак не повышает риск возникновения проблем с сердцем .

Ученые из Университета Путра (Малайзия) пошли еще дальше в этом вопросе и в 2021 году провели исследование на тему потребления соков и развития гестационного

диабета у беременных. В исследовании приняло участие 452 женщины. Результат оказался поразительным - более высокое потребление фруктового сока было связано с более низким риском развития ГСД .

Известный российский врач диабетолог, Президент Российской Диабетической Ассоциации Михаил Богомолов поддерживает западных коллег и считает, что содержание мякоти в фруктовых соках замедляет всасывание углеводов и оказывает благоприятное действие на работу желудочно-кишечного тракта и всего организма. Кроме этого, как показывают данные многочисленных исследований, присутствие в соках целого комплекса различных полифенольных соединений нивелирует риски, вызванные содержанием в соках сахаров.

«Согласно последним научным данным, гидроксикоричные кислоты (содержатся в яблочном, персиковом, вишневом соках) благоприятно влияют на обмен веществ, - рассказывает вице- президент по качеству Союза производителей соков, воды и напитков Людмила Хомич. – Гидроксикоричные кислоты играют ключевую роль в регуляции метаболизма глюкозы и липидов и связанных с ними расстройствами, например диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), ожирением, раком и стеатозом печени. Похожими свойствами обладает гесперидин, содержащийся в апельсиновом соке, нарингин – в грейпфрутовом, природные красящие вещества антоцианы – в красных и фиолетовых соках. Поэтому мы рекомендуем каждому человеку придерживаться здоровой привычки – пить один стакан фруктового сока в день для укрепления иммунитета и профилактики различных заболеваний».

Несладкие соки

Вместе с тем тренд на снижение содержания сахара захватил и соковую индустрию. Сделать сок с пониженным содержанием сахара – задача не из простых, ведь сахара в соках – природные, то есть приходят непосредственно из овощей или фруктов, и уменьшить в соке количество сахара так же сложно, как уменьшить его в самих плодах. Ученые рассматривают несколько возможных путей снижения содержания сахара в соках. Первый путь – на основе ультрафильтрации, когда специальные фильтры задерживают молекулы сахара, отделяя их. Второй – перевод сахаров в другие вещества, например, в пектины. Так, несколько лет назад один из крупнейших мировых производителей апельсинового сока - корпорация Citrosuco заявила о создании пилотного завода для снижения сахара в апельсиновом соке. Компания объявила о создании запатентованной технологии, которая может сократить от 30% до 80% всех сахаров в апельсиновом соке. Однако пока такая продукция не получила массового

распространения, т.к. не все потребители готовы пить несладкие соки. Кроме того, специалисты спорят, можно ли такие продукты вообще считать соками, ведь, согласно закону, сок в соке должен сохраняться природный состав фруктов или овощей, из которых он сделан.

Также есть третий путь – создание смесей с соками, от природы содержащими меньшее количество сахаров – например, с овощными или с кокосовым. Но здесь тоже есть свои сложности. В 2021 году бразильские и уругвайские ученые провели совместное исследование по разработке смешанного фруктового сока с низким содержанием сахаров. В ходе работы было разработано пять составов с различной вариацией фруктов и ягод. В общей сложности около 200 потребителей оценили вкусовые качества и симпатию к данным продуктам по 10 бальной шкале. Кроме того, функциональные свойства соков оценивали путем анализа витамина С, общих фенольных соединений и антиоксидантной способности. Результаты исследования показали, что наличие сахаров в составе сильно влияет на сенсорные характеристики и потребительскую симпатию продукта. Образцы с более низким содержанием сахаров собрали наименьшее количество баллов, симпатия потребителей остается на стороне сладких соков, которые ассоциируются у потребителей с натуральной сладостью фруктов или ягод.

Вопросы можно задать в разделе форума о соках .