

Ovocné nápoje a smoothie

Mgr. Eva Podešvová

Mezi ovocné nápoje patří produkty, jejichž hlavní surovinou je ovoce (případně zelenina), a ve výživě člověka tak mohou hradit jak část přijímaných tekutin, tak i podíl z denního doporučeného množství ovoce a zeleniny. Ačkoli jsou ovocné džusy (šťávy) a smoothie produkty na bázi ovoce, nejedná se o identické nápoje a je třeba mezi nimi rozlišovat. Zatímco o džusu snad každý ví, že se jedná o ovocný nápoj, ohledně smoothie už tato představa nemusí být tak jasná.

Jeden z hlavních faktorů, kterým se od sebe tyto produkty liší, je podíl ovocné složky. Rozlišuje se proto ovocná šťáva, což je ovocný nápoj, který musí obsahovat 100 % ovocného podílu. Dále nektar, jehož obsah ovocné složky činí minimálně 25–50 % podle použitého druhu ovoce. A jako poslední ovocný nápoj, u nějž je obsah ovoce nižší než u šťávy nebo nektaru, tedy pod 25 %.

Požadavek na obsah ovocné složky není to jediné, co od sebe tyto nápoje odlišuje. Dalším významným aspektem, na který by spotřebitel měl brát ohled, jsou látky do těchto nápojů přidávané. Jak už bylo uvedeno, ovocná šťáva musí obsahovat 100 % ovocné složky a přidávat do ní další látky (s výjimkou kyseliny askorbové a citrónové) povoleno není. Pokud se jedná o výrobek z koncentrátu, vyrábí se přidáním vody k nápojovému koncentrátu. Tento druh nápoje zná spotřebitel nejčastěji pod pojmem džus. Nektar je získáván také přidávkou vody k ovocné šťávě, dále ale může obsahovat přísady sladidel, přírodních sladidel nebo medu. Ovocné nápoje k tomu mohou obsahovat i aroma, barviva a konzervanty. Některé ovoce totiž po vylisování poskytne spíše než šťávu ovocné pyré, které je třeba naředit vodou a dosladit. Minimální podíl ovoce je předepsán tak, aby výsledný produkt měl žádanou konzistenci (byl tekutý). U hruškového nektaru je to 50 %, ale například z višní a černého rybízu je to 35 a 25 %, protože u těchto je třeba šťávu dochutit i kvůli vysoké kyselosti.

Jsou dva způsoby, jak lze ovocnou šťávu vyprodukovat. První, častější cestou, je výroba ovocné šťávy z koncentrátu, který vzniká odstraněním vody ze získané šťávy, která se k němu opětovně přidává. Druhou z nich je přímé získání šťávy, která se plní do obalů a ke které se další složky (včetně vody) nepřidávají. Tyto přímo získávané šťávy se ještě dále dělí na přírodní šťávy, u nichž je povoleno ošetřit je šetrnými metodami (např. šetrná pasterace či ošetření vysokým tlakem) pro delší trvanlivost. Nejčerstvější verze těchto šťáv je k dostání ve fresh barech, kavárnách apod., kde se ovoce vymačká přímo před zákazníkem a ihned se podává. Druhou skupinu tvoří čerstvé (fresh) šťávy, což jsou produkty, ke kterým se smí přidávat semena rostlin a byliny, tyto ovšem nesmí být dále nijak ošetřeny.

Vedle těchto nápojů jsou v obchodech k dostání ještě podobné, nikoli však stejné produkty – smoothie. Ty se zatím nedočkaly oficiální definice, a není tudíž legislativně vymezeno, jaké požadavky mají splňovat. Obecně lze ale říci, že se jedná o nápoje z rozmixovaného ovoce s džusem. Vzhledem k absenci stanovených omezení se do nich dá přidat ovocná dřevina, mléko, jogurt, med, semena aj. Se smoothie se pojí ještě jeden pojem – thickies. Jedná se o smoothie z ovoce a ovocné šťávy, kde jsou hlavní surovinou mléčné výrobky, nejčastěji jogurt. Od smoothie jsou ovšem hodně vzdálené, co se týká ovoce, to totiž obsahovat mohou, ale také nemusí.

V důsledku jiného zpracování ovoce na výrobu džusu a smoothie se tyto výrobky liší množstvím energie, kterou poskytují, obsahem živin i vlákniny. Smoothie obsahují více energie, sacharidů, cukrů i vlákniny. Právě přítomnost vlákniny je jedním z hlavních rozdílů, kterým se od sebe šťávy a smoothie liší. Pro výrobu nápojů je z ovoce lisováním získávána šťáva, zatímco pro výrobu smoothie se ovoce zpracovává celé, neodstraňují se žádné jeho části, a tvoří tak komplexnější nápoj než ovocná šťáva. Stává se tak zdrojem vlákniny, což se o nápojích říci nedá. Ovšem i mezi nápoji se najdou výjimky, které mohou zdrojem vlákniny být, protože se do nich přidává a je jednou ze složek tohoto produktu. Jedná se například o ovocné nápoje značky Hello (Banán s vlákninou, Mango s vlákninou), které obsahují 3 g vlákniny na 100 ml tohoto nápoje, a odpovídají tak definici zdroje vlákniny.

Podle Světové zdravotnické organizace bychom měli konzumovat minimálně 400 g ovoce a zeleniny denně. Toto množství odpovídá pěti porcím s tím, že jedna porce je velká asi jako naše dlaň a její hmotnost činí 80–100 g. Pro někoho bude jistě pozitivním zjištěním, že stoprocentní džusy, čerstvé šťávy a smoothie se do pěti porcí ovoce a zeleniny denně započítávají. Co se týká džusu, jednu porci ovoce můžeme nahradit sklenicí o objemu 150–200 ml. Smoothie se stává zdrojem ovoce a může jeho příjem nahradit hned ze dvou pětin podle toho, kolik vlákniny toto smoothie obsahuje. Je ovšem důležité mít na paměti, že navýšením konzumovaného množství těchto produktů se příjem ovoce již dále nenahradí a toto množství se nezapočítává. Naopak bychom měli dbát na to, abychom denně jednu porci džusu či smoothie nepřekročili, protože drcením ovoce pro získání šťávy se z něj uvolňuje množství cukrů, což může vést k poškození zubů a vzniku zubního kazu. Na zubní zdraví mohou mít v těchto nápojích kromě cukrů negativní vliv i přítomné kyseliny, které mohou způsobit vznik zubní eroze.

Šťávy a smoothie jsou součástí i pitného režimu. Dodávají tělu nejen vodu, ale na rozdíl od jiných nápojů i další látky,

jako jsou vitamin C, kyselina listová, hořčík, případně karotenoidy a polyfenolové látky v závislosti na druhu použitého ovoce. Jak již ale bylo uvedeno, i přes tyto pozitivní vlastnosti jsou džusy a smoothie zdrojem cukrů (ač přirozených), a vzhledem k tomu tak poskytují i energii. Je proto potřeba si uvědomit, že i tyto nápoje musíme započítat ke svému dennímu energetickému příjmu, stejně jako jinou energii, kterou přijímáme z potravin. Ačkoli ovocné džusy a ostatní ovocné nápoje nejsou dosud spojené s rozvojem obezity jako ostatní slazené nápoje, i tak obsahují velké množství cukrů, preventivní roli při vzniku nadváhy či obezity tedy hraje dodržování doporučeného množství. Pokud tedy zvolíme k dodržování pitného režimu i šťávy a smoothie, je vhodné konzumovat je s vodou v ředěné formě, což vede i ke zmírnění působení ovocných kyselin a omezení rizika překyselení žaludku.

Jak již bylo předesláno, ne každý rozdíl mezi těmito nápoji dobře zná a vnímá je. Znalosti o těchto výrobcích byly zkoumány v rámci dotazníkového šetření, který se zabýval spotřebou nealkoholických nápojů se zaměřením na ovocné džusy a smoothie. Do průzkumu se zapojili studenti středních škol z Brna a Rajhradu. Výsledky ukázaly, že rozdíl mezi džusy, nektary a nápoji nejsou tolik vnímány, ačkoli se od sebe velmi liší ať už podílem ovocné složky (džus obsahuje 100% podíl ovoce, zatímco

ovocné nápoje mnohdy poskytují například pouze 4 % ovocné složky, a zákazník tak kupuje spíše obarvenou a oslazenou vodu, nežli nápoj vyrobený z ovoce), nebo přítomností použitých pomocných látek. Ani smoothie, ačkoli se jedná o novější výrobky, a dalo by se tedy předpokládat, že je mladá generace bude dobře znát, není pojmem všem zcela známým. Data získaná frekvenčním dotazníkem přinesla pozitivní zjištění, že ovocné šťávy jsou poměrně oblíbeným druhem nealkoholických nápojů, respondenti je konzumují nejčastěji hned po minerálních a pramenitých vodách. Konzumují je tedy spíše než nápoje typu Coca Cola, Mirinda, Top Topic, které na rozdíl od džusů či smoothie žádné pozitivní účinky na zdraví nepřinášejí.

Sortiment se neustále rozšiřuje o atraktivně vypadající lahvičky plné čerstvých a přírodních šťáv a smoothie. Kromě čistě ovocných džusů jsou na trhu i takové, které spojují různé druhy ovoce a zeleniny. Nejčastěji se jedná o kombinaci ovoce a červené řepy, mrkve nebo špenátu. Takové produkty jsou výhodné hlavně pro ty, kteří tyto druhy zeleniny v jiné formě nekonzumují. Ovocné nápoje není nutné konzumovat denně, ale minimálně pro občasně zpestření jídelníčku stojí za to je vyzkoušet.

Zdroje u autorky

