



Sucul obtinut natural prin stoarcerea fructelor proaspete nu este la fel de sanatos precum consumul de fructe, insa reprezinta o parte importanta a dietei alimentare, daca este consumat in portii reduse, scrie [cnn.com](#). Un pahar de suc din portocale proaspat stoarse consumat la micul dejun nu este doar o bautura racoritoare, ci si o doza sanatoasa de vitamina C si potasiu. Unele sucuri din comert, realizate natural, contin un adaos de calciu, fiind o buna sursa de nutrienti cu efecte benefice pentru sanatatea intregului organism.

Cu toate acestea, specialistii avertizeaza ca sucul obtinut natural din fructe proaspete este o sursa bogata in zahar si calorii, iar consumul in exces ne poate pune sanatatea in pericol.

Spre exemplu, 250 de mililitri de suc proaspat obtinut din portocale contine 21 de grame de zahar si 112 calorii. Prin comparatie, o portocala contine, in medie, 12 grame de zahar si numai 62 de calorii.

De asemenea, 250 de mililitri de suc obtinut din afine proaspete contine 28 de grame de zahar si are 110 calorii, iar o cana de afine contine numai 4 grame de zahar si are 46 de calorii.

Continutul caloric al sucului natural obtinut din struguri este si mai ridicat, cu 36 de grame de zahar si 140 de calorii la numai 250 de mililitri de suc.

Un alt aspect negativ al consumului de suc natural obtinut din fructe este faptul ca ii lipsesc fibrele naturale de care avem parte daca alegem sa consumam fructele intregi.

Fibrele din fructe au capacitatea de a reduce nivelul de clesterol, incetinesc cresterea rapida a nivelului de zahar din sange si induc starea de satietate.

Specialistii avertizeaza consumatorii de sucuri naturale din comert sa verifice eticheta pentru a se asigura ca bauturile sunt 100% naturale, nu contin coloranti si adaos de zahar sau indulcitori artificiali.

Conform instructiunilor inaintate de reprezentatii Organizatiei Mondiale a Sanatatii, numai

bauturile realizate 100% din fructe sunt sucuri naturale, iar cele ce contin indulcitori artificiali si alte substante intra in categoria bauturilor racoritoare.

Nutritionistii mai atrag atentia asupra consumului de suc din grapefruit, care poate interactiona negativ cu unele tratamente medicamentoase, in special cu statinele – o clasa de medicamente ce scad nivelul lipidelor si influenteaza rolul enzimelor in sinteza colesterolului.

In concluzie, specialistii dieteticieni recomanda consumul de suc obtinut natural din fructe proaspete, in defavoarea sucurilor naturale din comert, iar pentru a nu ne pune sanatatea in pericol, cantitatea de suc natural din fructe recomandata pentru consumul zilnic trebuie sa se incadreze in limita de 250 de mililitri.

Autor: G.T.

SURSA

[MedLive.HotNews.ro](http://MedLive.HotNews.ro)