

# Zjedz jabłuszko i popij soczkiem

► Krajowa Unia Producentów Soków przeprowadza ogólnopolską akcję „5 razy dziennie warzywa i owoce”. – Polacy jedzą ich tylko 150 kg na osobę rocznie, Grecy – 350 kg!

**Agnieszka Kubik**

**P**rofesor Witold Płocharski, wiceprezes Krajowej Unii Producentów Soków, na co dzień pracownik skierniewickiego Instytutu Sadownictwa i Kwiaciarnictwa, jest przekonany o skuteczności spożywania pięciu porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Sam jest tego żywym przykładem – mimo ponad 45 lat pracy nadal jest aktywny zawodowo, pełen energii i zapału do swojej pracy.

– Energii przybyło mi, gdy zmieniłem dietę – śmieje się prof. Płocharski. – Nie zrezygnowałem z mięsa, o nie – zapewnia. – Ale w ciągu dnia podjadam kawałki pomarańczy, banana, orzechy, nie mówiąc o jabłkach i piciu soków, szczególnie mętnych, które są bardzo wysokiej jakości.

Od trzech lat Instytut Sadownictwa i Kwiaciarnictwa w Skierniewicach bierze udział w unijnym programie badawczym Isafruit, którego celem jest zwiększenie spożycia owoców. Aby to osiągnąć,

musi poznać preferencje smakowe konsumenta. Skierniewczanie mogli w ramach testu próbować różne odmiany jabłek. Po nich przyszedł czas na soki mętne. Zdaniem prof. Witolda Płocharskiego mają one niemal takie same wartości odżywcze, jak owoce, z których są produkowane. Zawierają błonnik, a ich picie niezwykle korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy,

**«Porcja – jabłko, banan, trzy czubate łyżki groszku lub szklanka soku owocowego»**

obniżając tzw. zły cholesterol, a podwyższając dobry.

– Z badań prowadzonych przez duńskiego profesora Larsa Dragsteda wynika, że jabłka i ich przetwory w chorobach nowotworowych nie wpływają na organizm tak pozytywnie, jakbyśmy tego oczekiwali, ale na układ sercowo-naczyniowy tak – mówi



Monika Mieszczakowska i Alicja Karwat testują soki mętne w Instytucie Sadownictwa i Kwiaciarnictwa

profesor. – Wspaniałe wyniki osiągnięto natomiast w przypadku owoców jagodowych: truskawek, porzeczek i malin. Z tych owoców został wyodrębniony kwas elagowy,

produkowany już w Stanach Zjednoczonych w postaci kapsułek, który ogranicza namnażanie się komórek rakowych. Jest wspaniałym lekiem uzupełniającym pod-

czas chemioterapii i radioterapii.

Profesor Płocharski, a także Krajowa Unia Producentów Soków zachęca do picia soków, podkreślając, że są one

szczegółowo kontrolowane przez powołany przez KUPS Dobrowolny System Kontroli Soków i Nektarów (DSK). W przypadku wykrycia nieprawidłowości produkt może być nawet wycofany z rynku. Producenci skupieni w DSK: Tymbark SA, Agros Nova, Hortex Holding, Sokpol, Emig i Fructa Napoje, dostarczające na krajowy rynek ponad 80 procent soków, nektarów i napojów, doskonale o tym wiedzą.

– Nie ma potrzeby zadawania pytania, ile jest soku w soku. Jest to zawsze 100%, chyba, że sok jest stodzony, ale to musi być podane w nazwie – mówi profesor Płocharski.

Skierniewicki instytut, chcąc zwiększyć spożycie produktów roślinnych, namawia producentów na wprowadzenie do obrotu soków ze sliwek oraz batoników z suszonych owoców, które mogłyby zastąpić szkodliwe i wszechobecne chipsy ziemniaczane. Patent na chipsy jabłkowe jest od dawna, ale firma, która go wykupiła, z różnych względów nie zajęła się ich produkcją.