**Как выбрать качественный сок в магазине?**

Соки делятся на четыре категории: **сок, нектар, сокосодержащий напиток и морс**. Если фруктовая доля в продукте составляет 100%, то вы держите в руках сок, если не менее 25-50%— нектар, от 15% — морс, а все, что ниже 10% — это сокосодержащий напиток.

Внимательно читайте информацию на упаковке, но знайте, что соки из вишни, персика и абрикосов в чистом виде практически не изготавливаются.

Восстановленный или прямого отжима?

Соки бывают свежевыжатые и те, что в упаковке. Если с первыми все понятно, то вокруг вторых ходит много слухов.

Свежевыжатый — это сок, который приготовили при вас, и лучше его сразу же выпить, пока он не потерял свои полезные свойства и не испортился. Соки в упаковке обычно имеют надписи: «восстановленный», «изготовленный из концентрированного сока» (то же самое, что и восстановленный), «прямого отжима» и «100% сок». Однако последняя фраза, чаще всего, не более, чем маркетинговый ход, поскольку сок и может быть только 100%, в противном случае это уже нектар или сокосодержащий напиток.

[**Выжимаем максимум из соковыжималки!**](https://roscontrol.com/testlab/article/vigimaem_maksimum_iz_sokovigimalki)

Восстановленный сок изготавливается из концентрированного сока или пюре. То есть это сок изначально был сконцентрирован, а затем его восстановили, добавив воды. Данный напиток содержит меньше витаминов и полезных веществ, нежели свежевыжатый.

Если вы хотите купить действительно полезный продукт, то ищите на пакете надпись **«сок прямого отжима»**. Это значит, что напиток изготовлен из только что собранных фруктов и овощей путем механического отжима. Сок проходит пастеризацию или консервацию, чтобы продукт не испортился раньше времени, и сохраняет куда больше полезных свойств, чем «восстановленный».

Осветленный или с мякотью?



Соки бывают с мякотью и без. Что это значит? Все предельно просто, если вам нравится густой напиток, то берите с мякотью, если же вы предпочитаете прозрачные напитки без лишних примесей, то ищите надпись «осветленный».

Чаще всего с мякотью продаются абрикосовые и персиковые нектары, а также яблочные. Но последний можно часто встретить и осветленным.

Стекло или картон?

Один момент, на который можно обратить внимание при выборе сока — тара. Считается, что самый лучший вариант для любых напитков — стекло. Но не все так однозначно. В стеклянной таре продукт не вступает ни в какие реакции, однако имеет существенный недостаток — может разбиться. Да и весит гораздо больше.

[**Стекло или пластик: какая тара лучше?**](https://roscontrol.com/project/article/steklo-plastik-i-polikarbonat-kakaya-tara-dlya-vodi-luchshe)

Самый распространенный тип — картонная упаковка типа «Tetra Pak». Она защищает от попадания солнечных лучей, не бьется и легкая. Сок в такой таре хранится не меньше, чем в стекле.

Первая картонная упаковка появилась в 1951 году. Она имела форму тетраэдра и изначально была предназначена для хранения молочных продуктов.



Пластик со временем вступает в реакцию с кислыми напитками и начинает выделять канцероген, поэтому он встречается реже на полках магазинов.

Какую бы упаковку вы не выбрали, очень важно проверить ее целостность, а также изучить информацию о сроке годности. Обычно соки в пакетах хранятся от года и более в закрытом состоянии. В открытом — несколько суток. Учитывайте это при покупке напитка.

Свод простых правил при выборе сока

1. Найдите на упаковке указание названия сока, так вы узнаете восстановленный перед вами продукт или прямого отжима. Обычно эти сведения написаны не на лицевой стороне, а сбоку, рядом с составом.
2. Прочтите состав продукта. Производитель обычно указывает все, что он добавил в сок при изготовлении. Чем проще и понятнее состав, тем лучше.
3. Если вы не любите соки с мякотью, то опять же обратите внимание на описание продукта, чтобы не испытать разочарование уже дома. Производитель всегда указывает с мякотью сок или осветленный (без мякоти).
4. Проверьте срок годности. Просроченные соки встречаются гораздо реже, чем молочные продукты или другие товары. Но, тем не менее, лучше перепроверить, чтобы потом не возвращаться с товаром в магазин.
5. Убедитесь в целостности тары. Сильные вмятины или наоборот незначительные повреждения могут сказаться на безопасности продукта. Упаковка ни в коем случае не должна подтекать или быть уже открытой.

ИСТОЧНИК: [https://roscontrol.com/journal/articles/kak-vibrat-kachestvenniy-sok-v-magazine/#](https://roscontrol.com/journal/articles/kak-vibrat-kachestvenniy-sok-v-magazine/)