

ВИТАМИННАЯ ЦЕННОСТЬ ЯБЛОЧНЫХ СОКОВ

О.М. Засимович, студент,

Л.В. Старшикова, кандидат биологических наук, доцент,

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

Здоровый образ жизни обеспечивается здоровым и полноценным питанием и важная роль в этом случае принадлежит витаминной ценности продуктов.

Наиболее доступным и широко распространенным источником витаминов являются фруктовые соки. В Республике Беларусь основным поставщиком витамина С практически являются яблочные соки.

В данных исследованиях определяли содержание витамина С в яблочных соках, изготовленных в производственных условиях; из сортов яблок отечественной селекции и в свежесобранном и в свежесваренном.

Наличие витамина С изменяется от 2 до 40 мг % в зависимости от сорта яблок. То есть разница – двадцатикратная, более чем существенная! Причём в южных сортах – западноевропейских (итальянских, испанских, греческих) и южноамериканских (аргентинских, чилийских), да и в отечественных яблоках, что круглогодично продаются в магазинах, витамина С всего 2–5 мг %. Такие яблоки являются «пустышками», поскольку для восполнения дефицита в витамине С их надо ежедневно съедать чуть ли не по мешку.

Таким образом – хронический дефицит витамина С и других необходимых биологически активных веществ становится, как утверждают медики, первопричиной потери иммунитета, преждевременного старения и появления целого «букета» болезней.

В лучших сортах яблок, которые можно было бы выращивать почти повсюду, выявлено 25 природных лекарств, в том числе 10 важнейших витаминов, 6 микроэлементов. 3 антибиотика, несколько радиопротекторных соединений.

Яблоки, выращиваемые в средней полосе, в том числе и отечественные белорусские сорта зачастую не такие нарядные и более мелкие, по сравнению с южными сортами яблок, румяными и крупными, содержат капилляроукрепляющих витаминов многократно больше – как минимум в 3–4 раза. [Вигоров Л. И., 1969]

Актуальность работы заключается в определении витаминной ценности соков промышленного производства в сравнении с соками из яблок белорусских сортов; определение потребления количества яблочных натуральных соков, содержащих витамин С, в соответствии с суточной потребностью организма (50–60 мг).

Определение витамина С осуществляли методом йодометрического титрования. Расчёт содержания аскорбиновой кислоты производили исходя из дневной потребности организма в витамине С.

Следует отметить, что СТБ 1222–2000 предусматривает определение массовой доли витамина С только лишь в витаминизированных соках. В связи с этим производители натуральных соков не указывают содержание витамина С в своей продукции.

Определение витамина С осуществляли в соках некоторых предприятий производителей, представленных в розничной торговле, в различной упаковке.

Были исследованы натуральные соки в упаковке Tetra Pak (200 мл): «Садочек» изготовитель ООО «Сандора», Украина; «Смак»-ДП «Дринкс Украина»; «Добрый» - ЗАО «Мултон», Россия; «Привет» - Россия; «АВС» - ОДО «Фирма АВС» Республика Беларусь.

Результаты исследований представлены в табл. 1.

Таблица 1. Содержание витамина С в яблочных соках промышленного изготовления (упаковка Tetra Pak, 200 мл)

Название сока	Содержание витамина С, мг	
	на 50 мл сока	на 250 мл сока
"Садочек"	7,04	35,2
"Добрый"	8,8	44
"Привет"	7,92	39,6
"Смак"	10,56	52,8
"АВС"	12,32	61,6

Как видно из данных, представленных в табл. 1 наибольшее количество витамина С отмечено в соках «АВС» (61,6 мг/250 мл) и «Смак» (52,8 мг/250 мл). Содержание витамина С в свежеежатых соках из яблок белорусских сортов: антоновка, анисовка, пенка представлены в табл. 2.

Таблица 2. Содержание витамина С в свежих соках из яблок отечественных сортов

Сорт яблок	Содержание витамина С, мг	
	на 50 мл сока	на 250 мл сока
Антоновка	15,84	79,2
Анисовка	17,6	88
Пенка	13,2	66

Как видно из данных, представленных в табл. 2, наибольшее содержание витамина С отмечено в свежем соке яблок сорта анисовка (88 мг/250 мл).

Таким образом: суточному нормативу потребления витамина С из 5 исследованных соков представленных в розничной продаже соответствует один; в свежеежатых соках отечественных сортов во всех исследованных соках содержание витамина С соответствует ежесуточному нормативу.