

Her meyve suyu ayný deđil

Vücutumuzun yüzde 72'sini sıvı oluşturuş. İnsan günde ortalama 2.5 litre sıvı kaybediyor. Meyve suyu içmeyi bir alışkanlık getirmek, sağlıklı yaşam kurallarından birini oluşturuş. Çünkü meyve suları, gün içinde vücuda kaybettiği suyu kazandırıyor veriyor. Meyve Suyu Endüstrisi Derneđi (MEYED) Başkaný Prof. Dr. Aziz Ekbi bilinçli bir tüketim için meyve suları arasındaki farklara dikkat etmek gerektiğinin altını çizdi ve bu farkları ortaya koyan meyve suyu oranlarının, ürünlerin ambalajlarının üzer yazılı olduğunu hatırlattı.

Her meyve suyu ayný deđil

Meyve suları içtikleri meyve oranlarına göre meyve suyu, nektar ve meyveli içecekler olmak üzere üçe ayrılıyor:

Meyve suyunun içindeki doğal meyve oranı yüzde yüzü buluyor. Özellikle portakal, üzüm ve elmadan elde edilebilen yüzde 100 meyve suyu, elde edildiği meyvenin renk, tat ve kokusunu taşıyor. Meyve suyu koruyucu ve katkı maddesi içermiyor.

Meyve nektarı, meyve suyu veya pulpunun az da olsa su ile seyreltilmesi ile üretiliyor. Nektarın içinde en az yüzde 25-50 oranında meyve konsantresi bulunuyor. Peftali, kayısı gibi meyvelerin suları koyu kıvamlı oldu için bu meyvelerden nektar üretiliyor; kayısı nektarında en az %40, peftali nektarında en az %45 oranında meyve bulunuyor. Meyve suları gibi nektarda da Gıda Kodeksi uyarınca koruyucu madde bulunmuyor.

Meyveli içecek ise, en az yüzde 10 oranında meyve içeriyor. Bu kategori altında son yıllarda aromalı içecekler de üretiliyor. Aromalı içecekler su, şeker, izin verilen katkı ve aroma maddelerinin karışımından oluşuyor.

Yeterince Meyve Suyu İçmiyoruz

MEYED Başkaný Prof. Dr. Aziz Ekbi Türkiye'de meyve suyu tüketiminin Avrupa ülkeleri ile karşılaştırıldığında düşük seviyeler bulunduğunu belirtti. Ekbi sözlerine böyle devam etti: "AB ortalaması yılda kişi başına yaklaşık 20 lt. olarak gerçekleşirken Türkiye'de kişi başına sadece 1 litre, bununla birlikte bilinçli tüketimin artmasıyla, meyve oranı sayesinde daha fazla doğal vitamin ve mineral içeren meyve suyu ve nektarların 2004 yılındaki satışında 2003 yılına göre yaklaşık %25'lik bir artış gerçekleşti. Türkiye'de en fazla peftali içilirken, onu vişne (24%) ve kayısı (19%) suyu izliyor. Bununla birlikte en hızlı büyüme ise karışık nektar tüketiminde gerçekleşti. Vitamin deposu olarak nitelendirilen portakal suyu ise beşinci sırada yer alıyor. "

Prof. Dr. Aziz Ekbi'ye göre tüketim oranlarının az olması kadar, tüketicilerin meyve suları arasındaki farklar hakkında yeterince bilgi sahibi olmamaları meyve suyu sektörünün önemli sorunlarından birini oluşturuş. Türkiye'de meyve suları arasındaki fark konusunda bilincin gelişmesine ve farklı ortamlarda tüketim oranlarının artırılmasına katkıda bulunmak önem taşıyor.