

نوشیدن کدام آبمیوه‌های صنعتی مضر نیست؟



رئیس انجمن صنایع غذایی ایران با اشاره به روند ویژگی‌های مفید و مضر برخی از آبمیوه‌های تولیدشده در کارخانه‌های صنعتی و تجاری گفت: افراد برای حفظ سلامت خود فقط باید آبمیوه‌هایی را مصرف کنند که عبارت «بدون افزودنی» روی بسته‌بندی محصول درج شده باشد.

دکتر محمد حسین عزیزی با اشاره به اینکه غلظت آبمیوه می‌تواند نشان‌دهنده سطح بالای کنسانتره میوه آن باشد در گفتگو با سلامت آنلاین افزود: اغلب آبمیوه‌های رقیق بخصوص آنهایی که در فویل‌های آلومینیومی بسته‌بندی شده‌اند و در کارخانه‌های نامعتبر تولید شده‌اند بیشتر حاوی اسانس، آب، شکر، اسید سیتریک، مواد نگهدارنده و رنگ‌دهنده هستند و خواص یک وعده آبمیوه طبیعی را ندارند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس درباره آبمیوه‌هایی که عبارت غنی‌شده با کلسیم یا ویتامین C بر روی آن‌ها نوشته شده است گفت: باید ببینیم میزان موادمغذی‌ای که به آبمیوه‌ها اضافه می‌شود می‌تواند جوابگوی درصدی از نیاز روزانه بدن باشد یا خیر، آن وقت می‌توانیم در مورد محصول غنی‌شده قضاوت کنیم.

وی همچنین اضافه کرد: به برخی از آبمیوه‌هایی که بر روی بسته‌بندی آنها عبارت «بدون افزودنی» درج شده است می‌توان اعتماد کرد و چنین آبمیوه‌هایی را مصرف کرد. بنابراین اگر افراد هر روز از آبمیوه‌های صنعتی سالم و بدون افزودنی تولیدشده در کارخانه‌های

معتبر استفاده کنند هم مشکل خاصی برایشان پیش نخواهد آمد.

عزیزی گفت: اغلب نوشیدنی های صنعتی، استریل و پاستوریزه می شوند و با ریختن آنها درون پاکت های چندلایه مخصوص، دیگر هیچ میکروبی در آنها رشد نخواهد کرد و در نتیجه نیازی به استفاده از نگهدارنده در آرمیوه نیست. البته باید یادآوری کرد که طی فرایند استریل یا پاستوریزه کردن تا حدودی ویتامین های آرمیوه دستخوش تغییرات تخریبی می شود و اگر بسته بندی آرمیوه های استریل و پاستوریزه باز شود احتمال فساد زودهنگام محصول وجود دارد. بر این اساس پاکت آرمیوه ای که در آن باز شده حتما باید در دمای یخچال نگهداری شود.