

## 6.1.2 Alkoholmentes italok

Etil-alkoholt nem tartalmazó, magas élvezeti értékű készítmények. Összetételüknél fogva kedvezően hatnak a szervezet működésére, többségüknek üdítő, frissítő hatásuk is van. Népszerűségük növekszik, széles választékuk kiegészíti, és változatossá teszi táplálkozásunkat. E termékek elsősorban élvezeti értékük miatt kedveltek, de fogyasztásuk táplálkozás-élettani szempontból is fontos. Tápértéküket tekintve a zöldség- és gyümölcslevek, gyümölcsszörpök, a legértékesebbek. Frissítő hatásukat fokozza, a megfelelő hőmérsékletre hűtött állapotuk, és  $\text{CO}_2$  tartalmuk. Ma kaphatók a korszerű táplálkozási irányzatoknak megfelelő változatok. Pl.: C.vitaminal dúsított termékek is.

### **1.Vizek**

Fogyasztásuk növekszik.

Ennek okai:

- egyre többen ismerik fel egészségmegőrző szerepüket
- a környezetszennyezés miatt a lakosságnak szüksége van a jó minőségű ivóvizekre ( E vizek előfordulását tekintve nagyhatalomnak számítunk. 447 lelőhely van)

**a.) Ásványvíz:** olyan felszín alatti természetes víz, amely az egészségre ártalmatlan, ásványi anyag tartalma 500 mg/l.

Csoportjai:

- szénsavmentes
- természetes
- természetes szénsavas
- dúsított

Pl. Apenta a ( ma már létezik ízesített változata is.) Theodora, Margit-szigeti, Gellérthegyi, Fonyódi, Balfi, Evian ...stb.

**b.)Gyógyvíz:** olyan felszín alatti víz, amelynek oldott ásványi anyag, és gáztartalma gyógyhatást biztosít. Fogyasztható mennyiségét a palackon fel kell tüntetni. ( hatásuk a szervezetre: - emésztéscsökkentők, méregtelenítők, segítik az ásványi anyagok beépülését, nyomelem-források.)

Elsősorban gyógyszertárakban, vagy gyógyfürdőkben kaphatók.

Pl.: Parádi, Míra, Salvus ...stb.

**c.)Szénsavas víz, vagy szikvíz :** kifogástalan minőségű ivóvízből és  $\text{CO}_2$ -ből, mesterségesen előállított italok. Literenként 7g  $\text{CO}_2$ -t tartalmaz.

Szénsavas ivóvíz: hasonló az előző termékhez.

A vizek csomagolására, ma leggyakrabban PET vagy üvegpalackok szolgálnak.

## 2. Üdítőitalipari készítmények.

### 2.1. Gyümölcs- és zöldséglevek

a.) gyümölcslevek választéka:

- szűrt
- rostos levek: biológiailag ezek értékesebbek

Gyártóik: Sió, Heyho, Rauch, BB, Happy day, Top Yoi.

Lényeges jellemzőjük a gyümölcs-és szárazanyag tartalom, csomagolásuk különböző úrtartalmú kombinált doboz, műanyag vagy üvegpalack..

**b.) zöldséglevek:** paradicsomból, sárgarépból, sütőtökből készülnek. Bioboltokban kapható cékla-, káposztalé is.

Ma kaphatók gyümölcsből és zöldségből készült levek is. Pl.: a Kubu, multivitaminok...stb.

( A felhasznált alapanyagok arányát tekintve megkülönböztetünk:

-gyümölcs- , zöldséglevek: ezek 100% gyümölcs-, vagy zöldségtartalmúak, másnéven juice-k.

-gyümölcsnektárokat: rostos leveknél min. 25%, szűrteknél min. 45% gyümölcstartalommal készülnek. Tartalmazhatnak tartósítószeret is.

-gyümölcs-zöldségitalokat: 12% gyümölcsöt vagy zöldséget tartalmaz.

(Ízüket aromákkal fokozhatják, szintén tartalmazhatnak tartósítószeret is.) )

### 2.2. Szörpök

Magas cukortartalmú, szirupsűrűségű, természetes vagy mesterséges anyagokkal ízesített készítmények.

Csoportjaik:

**a.) gyümölcs alapúak:** friss vagy tartósított gyümölcsből, gyümölcsporból vagy sűrítményből készülnek, cukor vagy étkezési savak hozzáadásával. Biológiai és energiaértékük is jelentős, ezért túlzott fogyasztásuk nem javasolt.

Készülhetnek:- hazai gyümölcsökből: málna, eper, meggy, ribizli, áfonya, homoktövis, csipkebogyó...stb.

-déli gyümölcsökből → citrusfélékből → narancs

- ezek keverékéből

Létezik diabetikus változatuk, ezek mesterséges édesítőszereket tartalmaznak.

Pl.: Szobi, Piroska, Golden nectar, Méhes mézes...stb

**b.) víz alapú szörpök: cukorszirupból készülnek, mesterséges ízesítők, színezők,** antioxidánsok, tartósítószer felhasználásával. Nevükben fel kell tüntetni az **ízű** szót! → fogyasztásukat nem javasolják.

**2.3 Szénsavas üdítőitalok:** Co<sub>2</sub>-dal dúsított, közvetlenül fogyasztható készítmények.

Csoportjaik: a.) gyümölcsalapúak. Felhasznált anyagaik megegyeznek a gyümölcs szörpökével, ezeket Co<sub>2</sub> tartalmú vízzel felhigítják, majd csomagolják. Ma léteznek gyümölcsízű változataik, amelyek mesterséges anyagok felhasználásával készülnek. Ez utóbbiak elnevezésében szintén szerepelnie kell az **ízű** szónak. Pl.: Fanta, Sweppes, Mirinda, 7up, Sprite ...stb.

**b.) Növényi kivonat alapúak**

**-kólafélék** : hazánkban nagyon keresettek, importált alapszörpből (más néven koncentrátumból) készülnek víz és Co<sub>2</sub> felhasználásával. Sötétbarna színűek, üdítő hatásúak, ami Co<sub>2</sub>-tól, koffeintől, és teobromintól származik.

**Típusaik:**

**-Coca-cola:** (eredeti változata 94 féle növényrészt tartalmaz, amelyeknek összetétele titkos. Ezek között szerepel a cóladió. Az anyagokat cukorral és karamellel összedolgozva kapják az alapszörpöt.)

Ma kapható ízű változata is, ez foszforsavat tartalmaz, ez hiperaktivitást okozhat, és roncsolja a fogakat. Kémiai összetételénél fogva nagyobb mennyiségű fogyasztását nem javasolják.

**Létezik:** - Light : energiaszegén változat, amit mesterséges édesítőszert tartalmaz ( Na-ciklamát, aceszulfám, aspartam)

-ízesített : cherry

- koffeinmentes

**-pepsi-cola:** újabb változatai : Pepsi max, kapucsinós stb.

**-tonic italok** : keserű ízhatású anyagokat tartalmaznak. Színtelenek, magas a Co<sub>2</sub> tartalmuk citrusfélék héjolejával ízesítik ezeket.

Pl.: Sweppes, Kinley stb.

**-gyömbérfélék:** a gyömbérnövény gyökerével ízesítik ezeket.

Sweppes, Canada dry, Kinley stb.

**Energitalok:** frissítő, serkentő hatásúak, koffeint, taurint és vitaminokat, esetleg Ca-t tartalmaznak. Élettani hatásuk miatt forgalmazásuk vitatott.

Pl.: red bull, XL, XTC, Bomba, Buldózer, UP stb.