

## OVOCNÉ ŠŤÁVY - RECENZE

Pamatujete se z dětství na ovocné šťávy? Nakupujete je i pro své děti? Přidáváte sirupy do nealkoholických nebo alkoholických nápojů? Tak i tak, dříve než si koupíte ovocnou šťávu, nehleďte ani tak na cenu, jako na její kvalitu. První věc, čeho byste si měli všimnout, je složení. Je-li na začátku uveden cukr či jiné sladidlo, musíte počítat s tím, že je šťáva hodně sladká a tudíž ji ředte raději ve větším poměru, než výrobce uvádí. Za druhé, myslete na své zdraví a zdraví vašich dětí a vyhýbejte se takovým sirupům, kde jsou přiznány konzervační látky a barviva.

Tip: Šťávy, které neobsahují konzervační látky ani umělá barviva či sladidla je lepší po otevření skladovat v ledničce a zkonsumovat do 4 dnů.

### Jupí - jahoda (900 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ v 100 ml: 316 kcal/1343 kJ

Doporučené množství ředění sirupu: 1 díl šťávy + 10 dílů vody

Cena: 31,- Kč

Obsah cukru: cukr a glukózový sirup na prvním místě ve složení, výrobce neuvádí přesné procento

Obsah ovoce: jahodové aroma, ovocné a rostlinné koncentráty

Konzervační látky: sorbát draselný (E 202) je konzervační činidlo, které zpomaluje růst plísní, v omezeném množství se smí dávat do ovocných šťáv, majonéz apod., nejsou známy žádné nežádoucí účinky na lidské zdraví.

Naše hodnocení: i když výrobce na obalu Jupí šťáv uvádí: bez umělých sladidel a barviv, sirup obsahuje barvivo amoniak-sulfitový karamel, který se přidává do 98% ovocných nápojů a pro malé množství látky 4-methylimidazol není vhodný pro hyperaktivní děti.

### Hello – meruňka (700 ml)



Celkový počet bodů: 1

Kalorie/kJ v 100 ml: 188 kcal/802 kJ

Doporučené množství ředění sirupu: 1 díl šťávy + 10 dílů vody

Cena: 19,- Kč

Obsah cukru: cukr a/nebo glukózový sirup, nachází se na druhém místě složení

Obsah ovoce: výrobce uvádí pouze meruňkové aroma a přírodní barviva - karoteny

Konzervační látky: sorban draselný (E 202) je běžné konzervační činidlo proti plísním, zatím nejsou známy žádné nežádoucí účinky. Sacharin (E 954) je umělé sladidlo, které je až třistakrát sladší než cukr a je absolutně nevhodné pro hyperaktivní děti.

Naše hodnocení: jak výrobce uvádí na obalu: nápojový koncentrát s příchutí s cukrem a sladidlem, nemůžete od této šťávy očekávat nic výjimečného. Spíše než jako ovoce chutná tato šťáva po cukru a navíc je plná konzervačních látek. Pro děti nevhodné.

### **YO – malinový sirup (700 ml)**



Celkový počet bodů: 5

Kalorie/kJ v 100 ml: výrobce neuvádí

Doporučené množství ředění sirupu: 1 díl šťávy + 6 dílů vody

Cena: 69,- Kč

Obsah cukru: výrobce neuvádí přesný obsah cukru a glukózovo-fruktózového sirupu, ve složení tyto dvě položky naleznete na prvním místě

Obsah ovoce: maliny 10%, černé jeřabiny, bezinky a černý rybíz činí dalších 10%

Konzervační látky: bez chemické konzervace a umělých barviv

Naše hodnocení: jako jediná šťáva z naší recenze ve svém složení uvádí obsah ovocné složky a i když je šťáva sladká, oceníte pravou a nekonzervovanou chuť ovoce. YO šťáva je vhodná pro děti od 1 roku.

### **SIRUP Lesní plody – albert Quality (700 ml)**



Celkový počet bodů: 1

Kalorie/kJ v 100 ml: 132 kcal/553 kJ

Doporučené množství ředění sirupu: 1 díl šťávy + 8 dílů vody

Cena: 22,- Kč

Obsah cukru: cukr a glukózo-fruktózový sirup, nachází se na prvním místě složení

Obsah ovoce: obsah ovoce výrobce neuvádí, sirup obsahuje aromatickou látku přírodní a přírodně identickou

Konzervační látky: benzoan sodný (E 211) patří mezi jedny z nejčastěji používaných konzervačních činidel, smí se do potravin dávat jen v omezeném množství. Sirup navíc obsahuje barvivo azorubin (E 122) a brilantní modř (E 133), které se běžně užívají k obarvení nealkoholických nápojů a mohou být jednou z příčin dětské hyperaktivity.

Naše hodnocení: výrobce na obalu láká: hustý sirup a výrazná chuť lesních plodů. Když šťávu ochutnáte, spíše než lesní plody ucítíte cukr. Tento sirup je plný konzervačních látek a tudíž není vhodný pro děti.

### **SIRUP citrón - TESCO (700 ml)**



Celkový počet bodů: 1

Kalorie/kJ v 100 ml: 223 kcal/945 kJ

Doporučené množství ředění sirupu: 1 díl šťávy a 8 dílů vody

Cena: 26,50 Kč

Obsah cukru: cukr a glukózo-fruktózový sirup, nachází se na prvním místě složení

Obsah ovoce: aromatická látka přírodní a přírodně identická

Konzervační látky: sorban nebo také sorbát draselný (E 202) a benzoan sodný (E 211), informace o těchto konzervačních látkách naleznete u sirupu Jupí a Albert Quality.

Naše hodnocení: je až neuvěřitelné, jak se obsah sirupu z Tesca podobá sirupu z Alberta. A podobně jako u šťávy z Alberta i zde je nutné dodat, že tento sirup není vhodný pro děti.

### **Náš tip – vítěz kategorie: Yo – malinový sirup**

#### **Další recenze:**

[Kečupy](#)

[Bílé jogurty](#)

[Müsli tyčinky](#)

#### **Stáhněte si:**

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujuztah.cz](http://www.mujuztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.