

MEYVE SUYU HAKKINDA YANILGILAR VE GERÇEKLER

Zaman zaman ortalıkta yanıltıcı bilgiler dolaşmaktadır. Başka bir deyişle ‘meyveli ağaç taşlanmaktadır.’

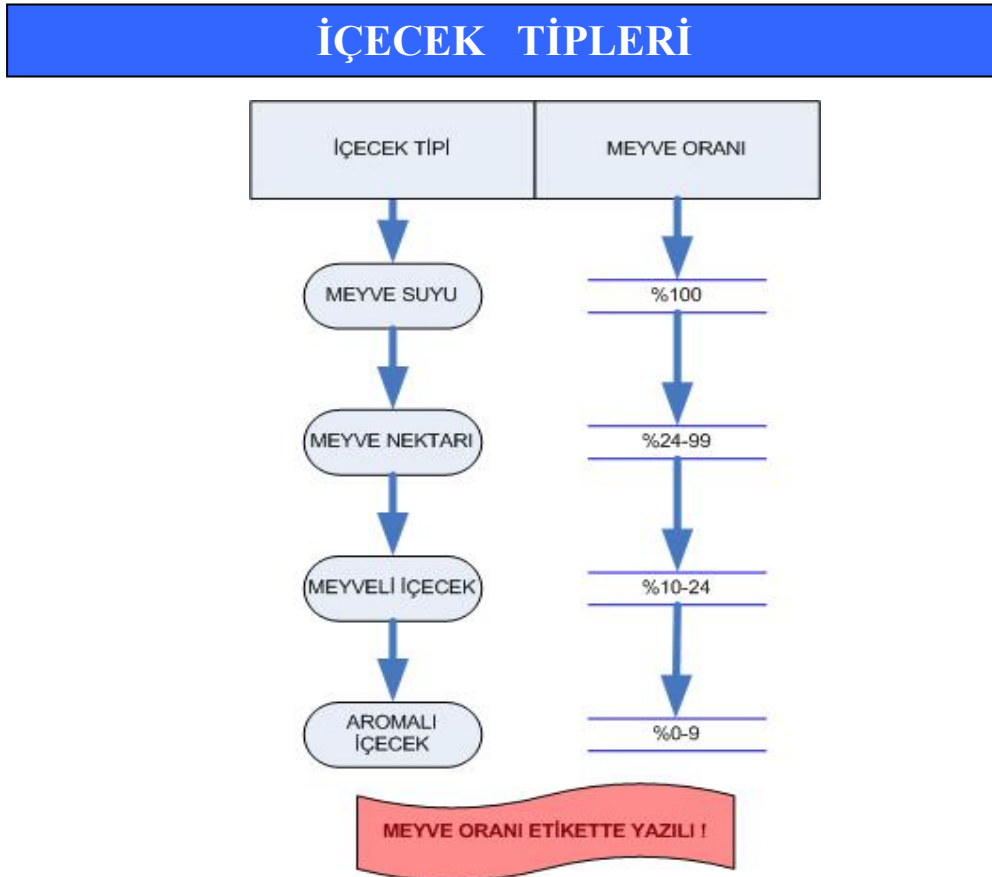
(1) HER İÇECEK MEYVE SUYU MUDUR ?

Meyve oranına göre; meyve suyu, meyve nektarı, meyveli içecek (meyve içiti) ve aromalı içecek (aromalı içit)ten söz edilmektedir. Bunlar arasındaki fark gerçekten önemlidir. Çünkü aralarındaki fark, içerdikleri doğal meyve miktarı ile ilgilidir.

Bunlardan **meyve suyu**, tümüyle meyveden oluşan bir içecektir ve gıda kodeksine göre meyve oranı **% 100**’dür.

Bazı meyvelerin suyu ya da püresi %100 tüketime uygun değildir. Ya kıvamı koyudur (kayısı ve şeftali gibi) ya da tadı çok ekşidir (vişne, limon gibi). Bunların belirli miktar su ile seyreltilmesi ve su ile bozulan tat dengesinin şeker vb maddelerle yeniden kurulması zorunludur. Bu gruba **meyve nektarı** denilmektedir ve bunların meyve oranı; meyvesine göre **%25-99** arasındadır. ÖRNEĞİN; limon nektarında en az %25, vişne nektarında en az %35, şeftali nektarında en az %45 ve portakal nektarında en az %50’dir.

Meyve suyu ve nektarı; meyveye en yakın içeceklerdir. Meyveli içecek ve aromalı içecek ise meyveye daha uzak tiplerdir. Bunlardan **meyveli içecek** en az **%10**, **aromalı içecek** ise **%0-9** arasında meyve içermektedir.



İçilenin ne olduğu mutlaka bilinmeli ve biri diğeri yerine içilmemelidir.



(2) MEYVE SUYU ÇÜRÜK MEYVEDEN Mİ İŞLENİYOR?

Fabrikaya gelen tonlarca meyve arasında çürük bulunması da doğaldır. Bunun gibi ham olanı da vardır. Bu nedenledir ki, meyvenin konsantreye dönüştürülmesinde başlıca basamaklarından birisi **ayıklama** işlemidir. Bu basamakta çalışan işçiye; '*iyemeyeceğini ayır!*' talimatı verilmektedir. Ayrıca iki kademeli bir yıkama işlemi de uygulanmaktadır.

Çürük ve küflü meyvenin rengi ve tadı meyve suyuna da yansımakta ve tüketici tarafından kolayca algılanmaktadır. Ayrıca gıda kontrol laboratuvarında patulin analizi ile kolayca saptanmaktadır. Meyve suyunda patulin miktarının litrede 50 mikrogramı aşması yasaktır.

Hiçbir üretici bu riski göze alamaz.

(3) MEYVE SUYU KORUYUCU KATKI İÇERİYOR MU?

Bazı gıdaların muhafazası için benzoat, sorbat gibi kimyasal koruyucu kullanıldığı doğrudur. Ancak meyve suyu uzun zamandır bu gıdaların arasında değildir. Gelişen teknoloji koruyucu kullanılmasına gerek bırakmamaktadır. Ayrıca, GIDA KODEKSİ' de meyve suyuna koruyucu katılmasına izin vermemektedir. Koruyucu maddenin varlığı, laboratuvarda fermantasyon testi ile saptanmaktadır.

Ambalajlı meyve suyunun uzun ömürlü olmasını sağlayan, bozulmaya yol açan mikroorganizmaların ısı etkisi ile öldürülmesi ve sonradan mikroorganizma bulaşmasının ambalaj ile önlenmesidir.

Bu etki ambalaj açılmadığı sürece geçerlidir. Koruyucu içermeyen meyve suyu, ambalaj açıldıktan sonra bozulmaktadır. Bozulma süresi buzdolabında daha yavaş (7-8 gün), açıkta daha hızlıdır (2-3gün). Eğer bozulmuyorsa, koruyucu madde var demektir.

(4) E KODU NEDİR, E 330 ZARARLI MIDIR?

Katkı deyince tüketicini aklına E 330 gelmektedir. Bunun nedeni, ortalıkta dolaşan bir listede E 330'un tehlikeli ve kanserojen olarak tanımlanmasıdır.

Katkıların zararlılık durumu bilimsel araştırma ile belirlenmektedir. Zararsızlık dozu belirlenen ve güvenli kullanım koşulları bilinenlere **E KODU** verilmektedir. E 330, bu çerçevede sitrik aside verilen koddur.

Sitrik asit (limon asidi), çoğu meyvede ve özellikle portakal ve limon gibi sitrus (narenciye) meyvelerinde doğal olarak bulunan bir bileşiktir. Toksikolojik araştırmalar sitrik asidin zararlı olmadığını göstermektedir. Bu nedenle, yalnız TÜRKİYE'de değil, ABD ve AB ülkelerinde de asitlendirici katkı olarak kullanılmasına izin verilmektedir.

Sitrik asit için 'kanserojen' yakıştırması, tuhaf bir öyküye dayanmaktadır. Vücuttaki bir metabolik dönüşüme, '**sitrik asit döngüsü**' denildiği gibi '**krebs döngüsü**' adı da verilmektedir. Bunun nedeni, bu dönüşümü keşfeden Alman bilim adamının Hans KREBS adını taşımasıdır. Raslantı bu ya; '**krebs**' sözcüğü almanca '**kanser**' anlamına da gelmektedir. *Sitrik asit ve krebs döngüsü aynı olduğuna ve krebs kanser anlamına geldiğine göre ...Yeterli kanıt var demektir.*



(5) MEYVE SUYU OBEZİTEYE YOL AÇIYOR MU?

Kilo fazlalığı son yılların güncel konularından birisidir. Yol açan etkenlerin başında da fazla kalori alınması gelmektedir. Tatlı diye meyve suyunun da fazla kalori içerdiği sanılmaktadır. Fakat aynı kanı, meyve için geçerli değildir.

Meyve suyu, meyveyi yansıtan ve meyveden dönüşen bir içecektir. Sağladığı kalori meyvenin ki kadardır ve ölçülüdür. 100 gram meyve, meyve suyu veya meyve nektarının sağladığı enerji 45-50 kcal arasındadır. Ayrıca tüketim düzeyi oldukça düşüktür. Kişi başına yılda yalnızca 7 litre dolayında meyve suyu tüketilmektedir. AB ülkelerinde bu rakam 27 litredir.

Meyve suyunun ayrıca vitamin, mineral ve antioksidan kaynağı olduğu unutulmamalı, obezite nedenleri başka yerlerde aranmalıdır.

(6) MEYVE SUYU DIŞ ÇÜRÜKLÜĞÜ NEDENİ MİDİR?

Diş çürüklüğünü kolaylaştıran başlıca etkenin, flor eksikliği olduğu bilinmektedir. Diğer etken, ağız ve diş hijyeni eksikliğidir. Eğer bu iki faktöre uyuluyorsa, gıdaların diş çürüklüğüne etkisi oldukça kısıtlıdır. Son bilimsel araştırmaların gösterdiği budur.

Eğer gıda sıvı ise bu etki daha da kısıtlı olmalıdır. Çünkü; dişe sıvaşma olasılığı yoktur ve ağızda kalma süresi çok kısadır. Meyve suyu da bunlardan birisidir.

Önemli olan flor alımının ve ağız bakımının yeterli olmasıdır.

(7) ANTIOKSİDAN NEDİR,MEYVE SUYUNDA VAR MIDIR?

Antioksidan, organizmada serbest radikalleri tutuklayan bileşiklerin genel adıdır. Sindirim ,gerilim, çevre gibi faktörlere bağlı olarak oluşan serbest radikaller hücreye ve DNA'ya zarar vermekte, bağışıklık sistemini zayıflatmakta, hastalanmayı kolaylaştırmakta ve yaşlanma sürecini hızlandırmaktadır. Antioksidanlar işte bu zararlı etkileri ortadan kaldırmaktadır. Bu nedenle sağlıklı yaşam için yeterli miktarda alınmaları önerilmektedir.

Meyve, sebze ve bir meyve türevi olan meyve suyu doğal antioksidanca en zengin gıdalardır. Meyve suyuna kırmızı rengini ve buruk tadını veren bileşiklerin antioksidan etkisi oldukça yüksektir.

(8) NEDEN VE NE KADAR MEYVE SUYU İÇİLMELİDİR?

Beslenme fizyolojisi açısından meyve suyunun tipik özellikleri; su miktarının yüksek olması, yeterli miktarda mineral (potasyum,magnezyum vb), vitamin(A,C,E, folik asit vd) ve antioksidan (polifenol, karoten, antosiyanin vb) içermesi, şeker miktarının düşük olması ve enerjiye çabuk dönüşmesi; buna karşılık yağ içermemesidir. Bundan dolayı beslenme uzmanları, meyve suyu içmek için çok sayıda neden sıralamaktadır

NEDEN MEYVE SUYU?

- Ölçülü kalori sağlamak için
- Bağışıklık sistemini güçlendirmek için
- Kanseri ve kalp hastalıklarından korunmak için
- Kan basıncını dengede tutmak için
- Sinir sistemini güçlendirmek için
- Kas sistemini sağlamlaştırmak için
- Cildin düzgünlüğü ve esnekliği için
- Sabah güne canlı ve zinde başlamak için
- Akşam yorgunluğu ve gerilimi atmak için
- Yaşlanmayı geciktirmek için

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) de, bu nedenle günde en az beş porsiyon (**five+ a day**) meyve, sebze vb tüketilmesini önermektedir. Bunlardan birisi de meyve suyudur.

(9) BAZI MEYVE SULARI DAHA MI YARARLIDIR?

Bazı meyve sularının antioksidan kapasitesi diğerlerinden daha yüksektir. Vişne, üzüm ve nar suyu böyledir. Ancak her meyve suyunun antioksidan bileşiği ve etkisi de farklıdır. Bu nedenle bir meyve suyunun diğerlerinin yerini tutması söz konusu değildir.

Kaldı ki, meyve suyu yalnız antioksidan değil vitamin, mineral vb maddeler de içermektedir. Bunların dağılımı da meyve suyundan meyve suyuna farklıdır. Doğrusu moda değil bilime uyulması ve her meyve suyundan içilmesidir.

(10) MEYVE SUYUNUN RAF ÖMRÜ NE KADARDIR?

Meyve suyu, ambalajlandıktan sonra 12 ay kalitesini korumakta ve tüketici beğenisini kazanmaktadır. Bu süreye **raf ömrü** denilmektedir. Raf ömrünün bitmesi için meyve suyunun bozulması gerekmiyor. Renginin, tadının veya kokusunun tüketici tarafından beğenilmemesi yetiyor.

Bu nedenle meyve suyunun raf ömrü AB’de olduğu gibi ülkemizde de 12 ay olarak benimsenmektedir. Bu amaçla dolmuş tarihidenden sonraki 12.ay, meyve suyunun ambalajında son tüketim tarihi veya SKT kısaltması ile belirtiliyor. Eğer meyve suyu **13 EYLÜL 2006** tarihinde ambalajlanmışsa, son tüketim tarihi, ‘**SKT: 13.09.07**’ olarak yazılıdır.

Son tüketim tarihi geçmese de ambalajı açıldıktan sonra meyve suyunun kısa sürede bozulacağı unutulmamalıdır.

(11) ETİKETTEKİ HANGİ BİLGİLER DAHA ÖNEMLİDİR?

Meyve suyu etiketinde çok sayıda bilgi yer almaktadır. Üretici firma, içerdikleri, parti numarası, net miktarı, son tüketim tarihi vb... Bunların tümü önemlidir ama; **üretim izni**, **raf ömrü** ve **meyve oranı** hakkındaki bilgiler daha da önemlidir. Çünkü gıdanın yasallığı, güvenliği, gerçekliği ile yakından ilişkilidir.

Bu bilgilerin yer almadığı meyve suyu, ambalajlı da olsa satın alınmamalı veya iade edilmelidir.

PROF. DR. AZİZ EKŞİ
MEYED BAŞKANI

