

# Produkty z granatu ?

## na co zwracać uwagę przy zakupach

Owoc granatu i różne produkty z niego są coraz popularniejsze w Polsce. Jeszcze kilka lat temu trudno było znaleźć zwykły sok z granatu. Dziś jest on w większości sklepów. Jednakże jakość i bioaktywność produktów z owoców granatu dostępnych na rynku jest bardzo różna – od produktów wysoce aktywnych po prawie beзуżyteczne.

### Słodki sok z granatu

Przy uzupełnianiu diety w ważne dla zdrowia polifenole bardzo istotne jest, by stosować pełnowartościowy sok lub preparat z granatu. Niestety duża część z dostępnych na rynku soków z granatu jest podrabiana. Większość europejskich konsumentów nie zna smaku oryginalnego soku z granatu. Dlatego, aby obniżyć koszty produkcji – granat jest drogim owocem – większość producentów do swoich rzekomo 100% soków z granatu dodaje cukier, barwniki i inne soki owocowe.

Tanie soki z egzotycznego i drogiego granatu często mają swojski smak soku z czerwonej porzeczki czy wiśni, kilkukrotnie tańszych.

Zabiegi te mają także na celu zmianę cierpkiego smaku granatu na słodki. A to właśnie cierpkość granatu świadczy o dużej zawartości dobroczynnych dla zdrowia silnych antyutleniaczy – polifenoli.

Różne zabiegi, które mają na celu zmianę smaku soku z granatu na słodki, wyjąławiają go z polifenoli, przez co nie ma on już praktycznie większej wartości dla zdrowia.

### Użycie wysokiej temperatury

Substancje aktywne soku z granatu są wrażliwe na wysokie temperatury. Jeżeli są one użyte w procesie produkcji soku (pasteryzacja) lub proszku z ekstraktu z granatu, zniszczeniu lub zmianom ulegają zarówno polifenole jak antocyjany. Pełnowartościowy proszek z soku z granatu powinien być wytwarzany metodą wysuszenia przez zamrażanie.

### Sprawdź zawartość polifenoli

Badania pełnowartościowych soków z granatu przeprowadzone przez dr Fischer-Zorn i dr Ara (opublikowanych na łamach „Flussiges Obst”) wykazały, że zawartość substancji czynnych (polifenoli) wynosi:

- w sokach niezagęszczanych średnio 1409 mg/l\*,
- w koncentratkach średnio 22 288 mg/l\*.

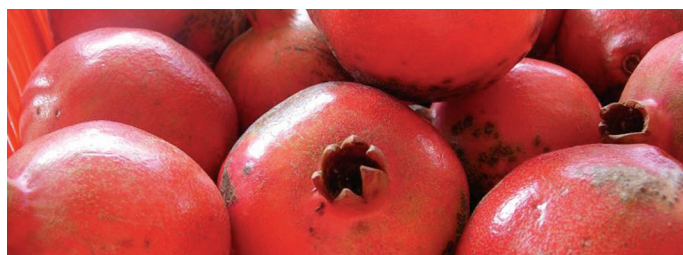
Dla porównania produkt GranaFerment Dr. Jacob's, stworzony z użyciem metody fermentacji:

- GranaFerment - 30 000 mg/l\*

\* mierzone metodą Folin-Clocalteu jako równoważnik katechinowy.

### Polifenole innego pochodzenia

W wielu ekstraktach z granatów, które są standaryzowane na 40% kwasu elagowego, dodany jest kwas elagowy nie z owocu granatu lecz z innych roślin (Lansky, 2006). Są one przez to mniej skuteczne, gdyż liczne badania ukazują, że naturalne współdziałanie całej różnorodności polifenoli z granatu decyduje o ich szczególnym działaniu.



## Soki owocowe udające suplementy diety

Niektórzy producenci soku z granatu, lub ich polscy dystrybutorzy, wprowadzają na rynek zwykłe soki, które imitują suplementy diety. Na etykiecie lub opakowaniu takich soków zamieszczają treści typowe dla suplementów diety. W ten sposób próbują wprowadzić klientów w błąd i sprzedać zwykły produkt spożywczy jako suplement diety.

Ktoś próbuje nas wprowadzić w błąd, jeżeli na etykiecie lub opakowaniu pod nazwą produktu nie ma napisu „suplement diety”, a za to są poniższe adnotacje:

- informacja o sposobie dawkowania, np.: 25 ml dziennie,
- informacje o zakazie przekraczania dawki zalecanej do spożycia w ciągu dnia,
- zwrot: nie może być stosowany jako zamiennik (substytut) zróżnicowanej diety.

## Mylne informacje na naklejkach

Niektórzy producenci preparatów z granatu w kapsułkach zalecają zbyt niskie dawki dzienne polifenoli. Dzięki temu ich produkt wydaje się wystarczać na dłużej.

**Zalecana dawka dzienna polifenoli z granatu to 500 mg.**

## Przyswajalność

Badania potwierdzają, że sok z granatu nie działa równie korzystnie u wszystkich. Jest to zależne od zdolności trawiennych i przyswajania polifenoli, co zaś jest zależne od stanu flory jelitowej (Cerde et al., 2005). Bakterie jelitowe przekształcają polifenole w substancje łatwe do wchłonięcia. W badaniach przeprowadzonych w USA na pacjentach z rakiem prostaty poprawa wystąpiła u ok. 80% badanych przyjmujących sok z granatów. Pozostali mieli osłabione wchłanianie i nie skorzystali z dobroczynnych polifenoli.

Jednakże rozwiązaniem dla tego problemu okazała się metoda lekkiej fermentacji soku z granatu za pomocą bakterii probiotycznych opatentowana przez dr n. med. L.M. Jacoba. Metoda ta sprawia, że to bakterie wykonują pracę za nasz układ trawienia i wyzwalają oraz aktywizują łatwoprzyswajalne substancje czynne z soku z granatu.

**Wybierając preparaty z granatu należy szukać tych, do których produkcji zastosowana została właśnie ta metoda żywej fermentacji.** Dodatkową zaletą tej metody jest to, że bakterie eliminują z soku cukry, co czyni te tak przygotowane preparaty bezpieczniejszymi dla cukrzyków.

Produkty z granatów zawierające odpowiednią ilość polifenoli są wartościowym uzupełnieniem codziennej diety i mogą bardzo przyczynić się do utrzymania zdrowia.

Zalecana dawka dzienna polifenoli z granatu to ok. 500 mg.

Preparaty zawierające polifenole z granatu najlepiej spożywać między posiłkami lub min. 15 min przed posiłkiem.

Osoby z nadwrażliwym żołądkiem mogą przyjmować je z posiłkiem, lecz nie należy ich łączyć z produktami mlecznymi, wysokobiałkowymi i tłuszczami zwierzęcymi.

## Przed zakupem sprawdź:

- skład produktu – % zawartości soku / koncentratu z granatu i ilość składników dodatkowych,
- zawartość polifenoli – dobry produkt z granatu ma ich więcej niż: płyn 250 mg w 10 ml, kapsułki więcej niż 400 mg w kapsułce.

## Po zakupie produktu w płynie sprawdź

czy jest on przynajmniej lekko cierpki. Polifenole nadają produktowi z granatów cierpki smak i powodują, że język i usta na chwilę stają się szorstkie.

