

Я. А. Игнатович

БГЭУ (Минск)

Научный руководитель — А. И. Шилов, д-р с.-х. наук, профессор

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА С В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

Химический состав и пищевая ценность яблочного сока зависит от сорта яблок, периода созревания плодов. При производстве сока снижается значительное количество витамина С, поэтому многие производители специально обогащают соки дополнительным количеством витаминов [1] (табл. 1).

Таблица 1

Содержание витамина С и энергетическая ценность 100 г съедобной части в яблочном соке [2]

Нутриент	Количество, мг	Норма, мг	Процент от нормы в 100 г	Процент от нормы в 100 ккал	100 % нормы, г
Витамин С, аскорбиновая	2	90	2,2	4,8	91

В данной работе мы определили содержание витамина С в 10 образцах яблочного сока, 5 образцов из которых относятся к сокам для детского питания. Определение витамина С проводилось согласно методике по ГОСТ 24556-89 «Продукты переработки плодов и овощей. Метод определения витамина С».

Метод основан на экстрагировании витамина С раствором кислоты (соляной, метафосфорной или смесью уксусной и метафосфорной) с последующим титрованием визуальным раствором 2,6-дихлорфенолиндофенолята натрия до установления светло-розовой окраски [2]. Результаты исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Определение витамина С, %

Образец	Наименование сока	Витамин С, мг/100 г
1	2	3
1	«На100ящй»	0,76
2	«Сочный»	0,56
3	«Добрый»	0,87
4	РИСН	0,64
5	АВС	0,56
6	«ФРУТО-НЯНЯ»	0,13

1	2	3
7	«Непоседа»	2,72
8	«Маленькое счастье»	0,46
9	«Беллакт»	0,29
10	«Ложка в ладошке»	0,32

Только один образец показал значительное содержание витамина С — сок яблочный «Непоседа»: 2,72 мг. Изготовителем было заявлено содержание 3 мг/100 г. Таким образом, можно сделать вывод, что яблочные соки содержат минимальное количество витамина С, этого недостаточно для удовлетворения суточной нормы (90 мг) этого витамина.

Источники

1. Петухов, М. М. Качество фруктовых соков для детского питания, реализуемых в Республике Беларусь / М. М. Петухов, А. В. Буткевич // Потребит. кооп. — 2022. — № 4 (79). — С. 43–46.
2. Продукты переработки плодов и овощей. Методы определения витамина С : ГОСТ 24556-89. — Введ. 01.01.1990. — М. : Стандартинформ, 2003. — 4 с.