Maukkaat mehut

– tietoa mehuvalmisteista

Erilaisten juomien käyttö on lisääntynyt viime vuosien aikana. Täysmehuja ja muita mehu- ja juomavalmisteita on nykyisin runsaasti tarjolla. Kuluttajan saattaa olla haastavaa valita sopivaa mehutuotetta laajasta tuotevalikoimasta.

Tämän esitteen tarkoitus on lisätä ravitsemus- ja elintarvikealan ammattilaisten tietoa mehuvalmisteista. Heidän välityksellään tieto välittyy laajemmille kuluttajaryhmille.

Toivomme Maukkaat mehut -esitteelle runsasta käyttöä. Painetun version lisäksi esite löytyy myös Arktiset Aromit ry:n extranet-sivustolta, jonne pääsee osoitteen www.arktisetaromit.fi kautta.

Arktiset Aromit ry on toteuttanut tämän esitteen yhteistyössä Elintarviketeollisuusliitto ry:n ja mehualan yritysten kanssa. Kiitämme heitä hyvästä yhteistyöstä. Esite on osa Arktiset Aromit ry:n Laatua Luonnosta IV -hanketta. Maa- ja metsätalousministeriön Laatuketju rahoittaa hanketta.

Arktiset Aromit ry

Mehuvalikoima – ole hyvä

Hyvänmakuisia mehutuotteita on runsaasti tarjolla. Niissä maistuvat marjat, hedelmät tai kasvikset kuten porkkana tai tomaatti. Marjamehuja valmistetaan esimerkiksi mustaherukasta, mansikasta ja puolukasta. Appelsiini- ja omenatäysmehut ovat suosittuja hedelmistä valmistettuja mehutuotteita. Tarjolla on sellaisenaan juotavia tai laimennettavia mehuvalmisteita. Täysmehupitoisuus sekä makeutta tuovien aineiden käyttö vaihtelevat. Laajasta valikoimasta löytyy lisä- ja säilöntäaineettomia sekä vitamiineilla ja kivennäisaineilla täydennettyjä mehutuotteita. Myös erilaisia terveysvaikutteisia ja luomutuotteita on markkinoilla.

Pakkausten koko ja tyyli vaihtelevat. Mehutuotteita pakataan pulloihin ja kartonkipakkauksiin, myös korkillisiin. Suurimman osan mehupakkauksista voi kierrättää, on myös pantillisia pulloja. Mehutuotteet löytyvät kaupassa kylmäkaapeista tai huoneenlämmöstä. Jälkimmäisen mahdollistaa aseptiseksi kutsuttu pakkaustapa.

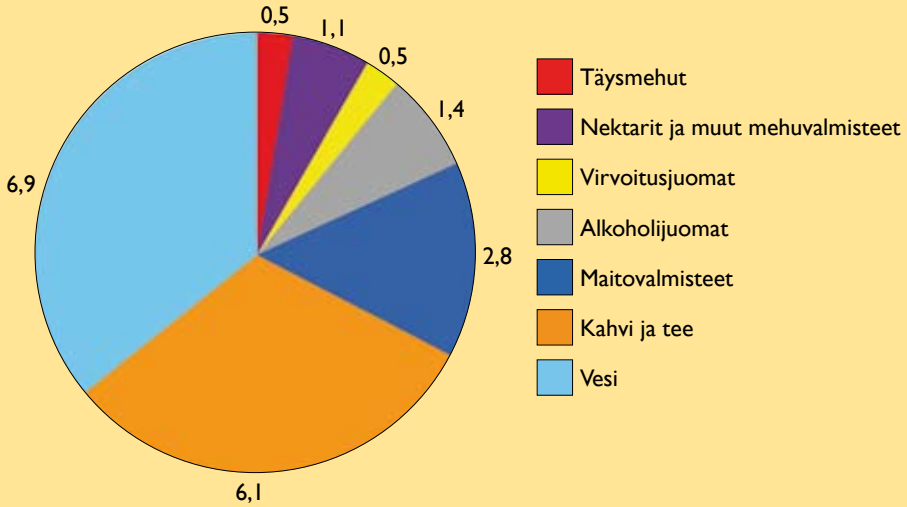
Kansainvälisillä mehumarkkinoilla trendeinä ovat nyt muun muassa luonnollisuus, terveellisyys sekä juoman ja pakkauksen luontoystävällisyys. Tulevaisuudessa shot-tyyppisten eli yksittäispakattujen juotavien tuotteiden suosio saattaa kasvaa. Sellainen on helppo siemaista kiireessä.

Mehutuotteet ruokavaliossa

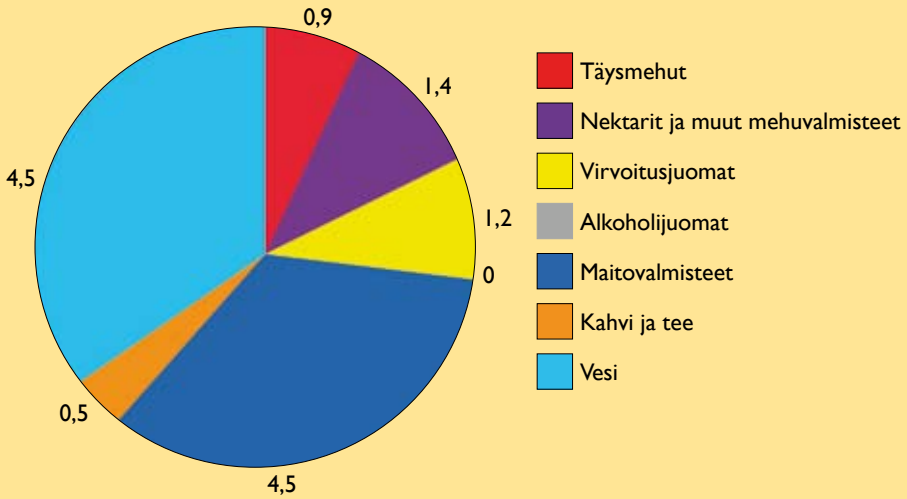
Aikuisilla mehuvalmisteiden osuus juomien kulutuksesta on noin 8 %. Täysmehuja juodaan vähemmän kuin muita mehutuotteita yhteensä. Nuorilla mehuvalmisteiden osuus juomien kulutuksesta on puolestaan noin 18 %. Nuoret juovat täysmehuja vähemmän kuin muita mehuvalmisteita yhteensä tai virvoitusjuomia. Piirakkakuviot havainnollistavat juomien kulutusta, kuva 1.

Mehutuotteita nautitaan ruokajuomana, janojuomana, seurustelujuomana tai terveellisenä välipalana. Lisäksi mehutuotteita voidaan käyttää ruoanvalmistuksessa ja vaikkapa juomasekoituksissa. Aamiaiskäyttössä esimerkiksi täysmehut ovat hyvin keskeisessä roolissa.

Juomien kulutus aikuisilla (dl/vrk)



Juomien kulutus peruskoulun 7. -luokkalaisilla (dl/vrk)



Kuva 1. Juomien kulutus aikuisilla ja nuorilla
(Finravinto 2007, Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi).

Erotatko mehutuotteet?

Tiedätkö, miten täysmehu, nektari ja mehu eroavat toisistaan? Lainsäädäntö määrittelee tietyistä mehutuotteista käytettäviä nimiä ja niiden koostumusta. Myös kansainväliset ja mehualan omat standardit vaikuttavat mehutuotteiden valmistukseen ja markkinointiin.

Täysmehut

- Valmistettu hedelmistä, marjoista tai kasviksista.
- Täysmehun täysmehupitoisuus on 100 %.
- Sokereita ei yleensä lisätä täysmehuihin.
- Useimmat täysmehut ovat lisä- ja säilöntäaineettomia.

Täysmehu, ei tiivisteestä valmistettu

- Ei ole lisätty vettä eikä muita valmistusaineita.
- Lämpökäsitelty.
- Vastapuristettu täysmehu on puristettu lähellä kulutusajankohtaa.
- Tuorepuristettu täysmehu on puristettu lähellä sadonkorjuuajankohtaa.

Tiivisteestä valmistettu täysmehu

- Valmistettu tiivisteestä lisäämällä siihen tiivistyksen yhteydessä poistettu vesimäärä.
- Lämpökäsitelty.

Tuoremehu

- On täysmehua, jota ei ole lämpökäsitelty.
- Ei käytännössä löydy kauppojen hyllyiltä, viittaa esimerkiksi kotona puristettuun mehuvalmisteeseen.

Täysmehutiiviste

- Valmistettu poistamalla osa vedestä.
- Käytetään muiden mehutuotteiden valmistuksessa.

Marja- tai hedelmäsmoothie

- On voitu valmistaa vaikkapa täysmehusta ja hedelmäpaloista ilman lisä- ja säilöntäaineita.
- Pehmeä ja täyteläinen rakenne.
- Ei virallista määritelmää.

Hedelmänektari

- Sisältää hedelmiä ja/tai marjoja esimerkiksi täysmehuna tai soseena ja vettä sekä usein sokereita ja/tai hunajaa.
- Hedelmä- ja marjapitoisuus on vähintään 25–50 %.
- Sokereita ja/tai hunajaa saa lisätä enintään 20 % kokonaispainosta.

Mehu ja mehutiiviste

- Valmistettu täysmehusta, vedestä, sokerista tai makeutusaineista ja mahdollisesti muista valmistusaineista.
- Täysmehupitoisuus laimentamattomana vähintään 35 %.

Muut mehutuotteet

- Käytetään tuotetta kuvaavaa nimeä, esimerkiksi mehujuoma, juomatiiviste, marjamehuvalmiste tai kasvisvalmiste.
- Täysmehupitoisuutta ei rajoiteta.
- Sokerin määrää ei ole säädelty; voidaan käyttää myös makeutusaineita.
- Sellaisenaan juotava tai laimennettava.
- Eivät täytä täysmehuja, hedelmänektareita ja mehuja koskevia vaatimuksia.

Mehutuotteet terveellisessä ruokavaliossa

Makunautinnon lisäksi mehuvalmisteet ovat normaaleille fysiologisille toiminnoille välttämättömän nesteen lähde. Energiaravintoaineista mehutuotteet sisältävät lähinnä hiilihydraatteja joko lisätyn tai raaka-aineen luontaisesti sisältämän sokerin muodossa. Muiden tuotteiden kuin täysmehujen valmistuksessa voidaan käyttää myös keinomakeuttajia, jolloin tuotteen energiasisältö on pienempi.

Mitä suurempi tuotteen täysmehupitoisuus on, sitä enemmän se sisältää alkuperäistä kasviraaka-ainetta. Marjat, hedelmät ja kasvikset sisältävät luonnostaan vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä muita terveyttä edistäviä yhdisteitä. Mehutuotteisiin voidaan myös lisätä terveydelle edullisia aineita ja yhdisteitä. Monet C-vitamiinilla täydennetyt marja- ja hedelmämehut ovat sen merkittäviä lähteitä. Taulukossa 1 on mehutuotteiden ja vertailun vuoksi muiden elintarvikkeiden ravintoarvoja.

Taulukko 1. Elintarvikkeiden ravintoarvoja 100 g kohden.

Juoma	Energia KJ (kcal)	Hiili-hydraatti g	Proteiini g	Rasva g	Sokerit g	Kuitu g	C-vitamiini mg
Appelsiini-täysmehu	187 (45)	10	0	0	10	0	36
Mustaherukka-mehu	149 (36)	8	0	0	8	0	4
Mehujuoma	190 (45)	11	0	0	11	0	3
Rasvaton maito	142 (34)	5	3	0	5	0	1
Kolajuoma	186 (45)	11	0	0	11	0	0
Keskiolut	178 (43)	4	0	0	4	0	0
Kahvi, mustana	11 (3)	0	0	0	0	0	0
Banaani, kuorittu	350 (84)	18	1	0	14	2	10

Lähde: Fineli.

Ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia

- Päivittäin on tarpeellista juoda noin 1–1,5 l; iäkkäiden tulisi juoda enemmän kuin muiden.
- Täysmehuja ja nektareita voidaan nauttia päivittäin aterioiden yhteydessä 1–2 dl.
- Hammasterveyden vuoksi mehutuotteet kannattaa nauttia aterian yhteydessä jatkuvan siemailun sijaan.
- Osaa täydennetyistä mehutuotteista ei suositella lapsille niiden korkeiden ravintoainepitoisuuksien vuoksi.

Mitä pakkausmerkinnät kertovat?

Elintarvikkeen nimi	Elintarvikkeen nimen tulee kuvata elintarviketta ja täyttää tietyt lainsäädännön vaatimukset. Nimi voi kertoa täysmehupitoisuudesta, kasviraaka-aineista ja makeuttavien aineiden käytöstä.
Ravintoarvomerkintä	Kertoo energian, sokereiden ja muiden ravinto-aineiden määrät joko 100 g tai100 ml kohden.
Täysmehu- tai hedelmäpitoisuus	Kertoo kuinka paljon tuotteessa on aitoa hedelmää, marjaa tai kasvista. Ilmoitetaan prosentteina.
Ainesosaluettelo	Valmistus- ja lisäaineet luetellaan painon mukaan alenevassa järjestyksessä.
Ravitsemus- ja terveysväitteet	Ohjaavat tekemään terveellisiä valintoja. Esimerkiksi ”ei lisättyjä sokereita”, ”C-vitamiinin lähde” tai ”vahvistaa vastustuskykyä”.
Viitteellinen päiväsaanti (GDA) -merkintä	Vapaaehtoinen merkintä ilmoittaa energian, sokereiden, rasvojen, tyydyttyneiden rasvojen ja natriumin määrät tavanomaista annosta kohden. Kertoo myös niiden osuudet viitteellisestä päivittäisestä saannista.
Kierrätettävyys	Valmistaja voi antaa ohjeita pakkauksen kierrättämiseen.

Mehutuotteet taulukossa

Tuote	Määritelty lainsäädännössä	Täysmehu-pitoisuus, %	Lisätyt sokerit	Juotava sellaisenaan	Esimerkki-tuote
Täysmehu (vasta- ja tuorepuristettu)	kyllä	100	ei yleensä lisätä, ≤ 150 g/l	kyllä	omena-täysmehu
Tiivisteestä valmistettu täysmehu	kyllä	100	ei yleensä lisätä, ≤ 150 g/l	kyllä	appelsiini-täysmehu
Täysmehu-tiiviste	kyllä	> 100	ei yleensä lisätä, ≤ 150 g/l	ei	sekatäysmehu-tiiviste 300 %
Marja- tai hedelmä-smoothie	ei	ei määritelty	ei määritelty	kyllä	vadelma-banaani-smoothie
Hedelmä-nektari	kyllä	≥ 25–50	≤ 20 %	kyllä	rypälenektari
Mehu	kyllä	≥ 35	kyllä	kyllä	marjamehu
Mehutiiviste	kyllä	≥ 35	kyllä	ei	sekamehutiiviste
Mehujuoma	ei	ei määritelty	ei määritelty	kyllä	hedelmäjuoma
Juomatiiviste	ei	ei määritelty	ei määritelty	ei	mansikkajuoma-tiiviste

Lisätietoa

Evira. Marja- ja hedelmävalmisteiden koostumus ja pakkausmerkinnät – ohje valvojille ja toimijoille. Osa 2: täysmehut, nektarit ja mehut. Helsinki: Evira.

Evira, tuoteturvallisuusyksikkö. Elintarvikkeiden pakkausmerkintäopas. Eviran ohje 17005/3. Helsinki: Evira; 2008.

Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P, toim. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos; 2008.

Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus hedelmätäys-mehuista ja tietyistä vastaavista valmisteista 473/2003.

Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus mehuista ja tietyistä vastaavista valmisteista 943/2004.

Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P, toim. Finravinto 2007 -tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 23/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos; 2008.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 9. Helsinki 2009. http://www.fineli.fi.

Valsta L, Borg P, Heiskanen S, Keskinen H, Männistö S, Rautio T, Sarlio-Lähteenkorva S, Kara R. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelu-kunnan raportti 2008, 2008.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy; 2005.

Maukkaat mehut

– tietoa mehuvalmisteista

Arktiset Aromit ry.
Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
Puh. (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592
info@arctic-flavours.fi, www.arktisetaromit.fi

Esitteen julkaisemista on tukenut maa- ja metsätalousministeriön Laatuketju.