



Trink HORA

1. Ernährungsphysiologische Eigenschaften

Hora ist ein vitaminisiertes kohlenstoffhaltiges Getränk, das als Ersatz für herkömmliche kohlenstoffhaltige Getränke auf Orangenbasis und sogar als Sportgetränk verwendet werden kann. Es zeichnet sich durch einen hohen Orangensaftgehalt (20%) aus, der zu den höchsten in Getränken auf der Basis von konzentriertem Orangensaft gehört. Der Zuckergehalt ist niedriger als bei den meisten zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken dieser Art: 9,2 g Zucker pro 100 ml (10,4 g Kohlenhydrate pro 100 ml) gegenüber einem Zuckergehalt von normalerweise mehr als 11 g pro 100 ml in Getränken mit Orangengeschmack der gängigsten Marken. Darüber hinaus wird als natürlicher Süßstoff Wildblumenhonig verwendet, was Saccharose aus ernährungsphysiologischer Sicht sicherlich vorzuziehen ist. Honig hat einen hohen Gehalt an Mikronährstoffen, Antioxidantien und insbesondere Polyphenolen mit schützender Wirkung für die menschliche Gesundheit [1]. Die von uns durchgeführten Analysen der Kohlenhydratkomponente des Hora-Honigs zeigen einen Gehalt von Fruktose von etwa 60 % und von Glukose von etwa 40 %. Dieses dominante Vorhandensein von Fruchtzucker verringert den glykämischen Index des Getränks, das auch dank des geringeren Zuckergehalts im Vergleich zu Getränken der gleichen Art als Getränk mit verringerter glykämischer Wirkung anzusehen ist. Diese Eigenschaft, verbunden mit B-Vitaminen, Vitamin E und Zink macht Hora auch als "Sportgetränk" während der Ausübung von Aerobic-Sportarten ideal.

Die Verwendung von Honig anstelle von normaler Saccharose ist ernährungstechnisch sicherlich vorteilhafter, da Honig das gesündeste Süßungsmittel unter den in der Natur vorkommenden Zuckern ist. Die Zufuhr von Honig in der richtigen Tagesdosis (20-30 g / Tag) und im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung trägt zur Erhaltung der Stoffwechselfundheit bei [2]. Es wird angenommen, dass die Polyphenole im Honig, die im Hora-Getränk quantifiziert sind (2,4 mg pro 100 ml Gesamtpolyphenole, ausgedrückt als Gallussäure), hauptverantwortlich für die Fähigkeit des Honigs sind, metabolischen und glykämischen Ungleichgewichten entgegenzuwirken [3] und zudem den Stoffwechsel der Leber unterstützen [4].

2. Vitaminergänzung

Die Integration von Hora in die Lebensmittelaufnahme mit B-Vitaminen (B1, B3, B6, B12), Biotin und antioxidativen Vitaminen (C und E) stellt einen Mehrwert für gesunde Verbraucher und noch mehr für Sportler dar, die über einen erhöhten Energie- und Vitaminbedarf verfügen. Diese Vitaminergänzung beträgt 15%/100 ml im Vergleich zu den "Nutrient Reference Values" (NRV). Somit liefert eine Dose Hora insgesamt 37 % des "Reference Intake Value" (NRV) - eine mehr als angemessene Menge in einem Getränk, das guten Gewissens als "Sportgetränk" bezeichnet werden kann. Die Supplementierung mit dem essentiellen Mikronährstoff Zink ist aus ernährungsphysiologischer Sicht sicherlich interessant, da ein Mangel an diesem Mineralstoff bei Erwachsenen und vor allem Sportlern keine Seltenheit ist.

Firmensitz
Viale Fanin 48
40127 Bologna, Italien
Tel. +39 051 2094190

Fax: +39 051 2094286
MwSt.-Nummer: 03464391204

Produktentwicklung
Via Selmi 3
40126 Bologna, Italien
Tel. +39 051 2094147



3. Schlussfolgerung

Das Hora-Orangengetränk verfügt über deutlich bessere Ernährungseigenschaften als die meisten kohlenstoffhaltigen und gesüßten Getränke mit Orangengeschmack auf dem Markt. Die Wahl von Honig als natürlichem Süßungsmittel macht Hora gesünder als alle Orangengetränke, die mit Saccharose oder künstlichen Süßungsmitteln gesüßt sind.

Hora ist daher eine hervorragende gesundheitliche Alternative zu herkömmlichen kohlenstoffhaltigen Getränken und kann auch als Sportgetränk während und nach aerober oder gemischter (aerob-anaerober) körperlicher Aktivität verwendet werden.

4. Wesentliche Bibliographie

- 1) Fratianni F, Ombra MN, d'Acerno A, Caputo L, Amato G, De Feo V, Coppola R, Nazzaro F. Polyphenols content and in vitro α -Glycosidase activity of different italian monofloral honeys, and their effect on selected pathogenic and probiotic bacteria. *Microorganisms*, 2021; 9(8):1694. doi: 10.3390/microorganisms9081694.
- 2) Terzo S, Mulè F, Amato A. Honey and obesity-related dysfunctions: a summary on health benefits. *J Nutr Biochem*, 2020; 82:108401. doi: 10.1016/j.jnutbio.2020.
- 3) Zhang S, Kumari S, Gu Y, et al. Honey consumption is inversely associated with pre-diabetes among Chinese adults: results from the Tianjin Chronic Low-Grade Systemic Inflammation and Health (TCLSIH) Cohort Study [published online ahead of print, 2020 Mar 3]. *Br J Nutr*, 2020; 1-8. doi:10.1017/S0007114520000835.
- 4) Zhang S, Wu X, Bian S, et al. Association between consumption frequency of honey and non-alcoholic fatty liver disease: results from a cross-sectional analysis based on the Tianjin Chronic Low-grade Systemic Inflammation and Health (TCLSIH) Cohort Study. *Br J Nutr*, 2021; 125(6):712-720. doi:10.1017/S0007114520003190.

Maria Chiara Valerii
CEO



Firmensitz
Viale Fanin 48
40127 Bologna, Italien
Tel. +39 051 2094190

Fax: +39 051 2094286
MwSt.-Nummer: 03464391204

Produktentwicklung
Via Selmi 3
40126 Bologna, Italien
Tel. +39 051 2094147