



### Mahlade kõige olulisem erinevus on nende täismahla sisaldus.

se veega kuni mahlale ette nähtud kuivainesisalduse saavutamiseni.

Täismahlale ei ole lisatud konservante ning tarbija tunneb tõelise mahla ära etiketi järgi, kus kirjas, et toode on valmistatud 100% mahlast ja mahlale ei ole lisatud suhkrut.

Värskest pressitud mahla ja pakendatud täismahla peamine erinevus seisneb valmistamise tehnoloogias. Pakimahla on eelnevalt kuumutatud ehk pastöriseeritud, et tagada mahla parem säilivus. Värskest pressitud mahla ei ole kuumtöödeldud ning seetõttu on selle säilivusaeg väga lühike.

### Väiksema mahlasisaldusega

Nektarite täismahla- või püreesisaldus on 25–50%. Ülejäänud moodustavad vesi, suhkur, sidrunhape, looduslikud värvained, konservandid ja antioksüdandid. Nektaritesse on lubatud lisada ka suhkrut ning teisi magustajaid. Sageli kasutatakse nektarite valmistamisel mitme mahla segusid või eksootiliste viljade püreesid. Kuna poole nektarist

moodustab vesi, siis on ka mitmete bioloogiliselt väärtuslike ühendite sisaldus nektarites poole väiksem.

Mahlajoogid on veelgi lahjemad. Nende täismahlasisaldus on 10–30% ja neid võib võrrelda koduse morsiga. Mahlajoogile on lisatud vett või suhkrut ning mahlajoogi koostisest leiame sageli kunstlikke magusaineid, paksendajaid (mis tekitavad viljaliha olemasolu efekti), konservante, aroomi- ja lõhnaaineid, antioksidante ja teisi lisaaineid.

Mehud on viljalihaga mahlad, mis sisaldavad lahustumatuid kuivaineid nagu näiteks pektiin, tselluloos ja hemitselluloos. Viimased kolm kuuluvad kiudainete hulka ning on vajalikud normaalseks seedetegevuseks ja kõhukinnisuse vältimiseks. Seismisel mehu tahked osakesed sadenevad ning seepärast tuleb viljalihaga mahlu enne tarvitamist loksutada.

Mõningal juhul võib teatud mahlade rohke joomine olla vastunäidustatud. Kõik rikkalikult orgaanilisi happeid sisaldavad mahlad on vähem või rohkem ebasoodsad mitme-

te seedekulgla krooniliste haiguste puhul ning tugevalt hapud mahlad seovad kaltsiumi ja viivad seda organismist välja. Samuti võivad mõned mahlad põhjustada allergiat. Ülitundlikele inimestele põhjustavad kõige sagedamini allergiat tsitruseliste mahlad, eriti apelsinimahl. Allergeenne toime on ka maasikamahlal, kuid seda valmistatakse ja tarbitakse suhteliselt vähe.

Eelmainitud põhjustel sobivad juua nektarid, mahlajoogid ja mahlasisaldusega karastusjoogid, mille mahlasisaldus on väiksem kui täismahlal.

Õiget mahlavalikut aitab kõige paremini teha pakendil olev tooteinfo, mida soovitan kindlasti lugeda. Samuti hõlbustab valiku tegemist paljudel toodetel (näiteks Cappy mahlad) olev GDA-märgistus. See näitab lihtsalt ära mahla suhkrusisalduse ühe klaasi kohta ning mitu protsenti see moodustab päevasest suhkrukogusest.