magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 7. 2014 | tla

Proti pocení bojujte jídlem!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proti-poceni-bojujte-jidlem!__s10010x8505.html

Léto je fajn, ale když se slunce pořádně rozpálí a po těle začne stékat pot, k tomu se přidá nepříjemný odér osobních pachů, je po letní romantice a člověk utíká honem domů pod sprchu, aby se od něj ostatní neodtahovali s ohrnutým nosem.

Sklony k pocení jsou u různých lidí rozdílné a stejné je to i s pachem. Někomu stačí málo a je mokrý hned, jiný překoná i největší vedro bez problémů. Roli hrají především zděděné dispozice a osobní hygiena. Pomoci si ale částečně můžeme i vhodně zvolenou stravou.

Některé potraviny a nápoje totiž nadměrné pocení podněcují, jiné ho naopak snižují a pomohou člověku, aby se i v parnu cítil svěží. Rozhodně se nesnažte omezit pocení tím, že budete méně pít. **„Pro termoregulaci je dostatečný přísun tekutin důležitý. V létě je klidně možné pít více i minerálek s větším obsahem rozpuštěných látek, což obvykle zakazujeme. Sodík a chloridy na sebe váží objem tekutin v těle a pak jich organismus tolik nevypotí,“** objasňuje MUDr. Václava Kunová.

Omezte ostré

Snažíte-li se zmírnit pocení, raději vynechejte z jídelníčku ostré potraviny, například pepř, chilli papričky, feferonky a podobně. Ideální, pokud si neléčíte nachlazení z klimatizace nebo studené řeky, není ani zázvor. Také po něm se vám nejspíš orosí čelo. Podle lékařky Kunové je takové zpocení krátkodobou záležitostí, tak na 10 minut. Jenže za tu dobu ale můžete mít mokré tričko a pach potu vás ve společnosti postaví mimo hru.

Nepříjemné sirné sloučeniny

V souvislosti s možným zvýšeným pachem potu si dejte pozor na květák, brokolici a brukev. Jsou v nich sirné sloučeniny, které se spolu s potem dostávají póry na povrh těla a mohou u některých jedinců vydávat nepříjemný odér. **„Zároveň je ale třeba si uvědomit, že tyto sloučeniny prospívají zdraví, jelikož pomáhají detoxikovat organismus a byla by hloupost je na celé léto vyřadit. Vždy záleží na celkové skladbě jídelníčku,“** upozorňuje doktorka Kunová. Volte proto raději kompromis. Plánujete-li den na chatě, klidně si i na těchto potravinách pochutnejte. Pokud vás čeká zahradní párty u šéfa, raději zvolte něco méně aromatického.

Ani horké ani ledové

Pocení ovlivňuje i teplota nápojů a potravin. Orosit se nepříjemně můžete po horké polévce, a tak ji raději nahraďte salátem nebo některou z letních studených polévek.

Pozor ale na příliš chladné, přímo ledové tekutiny a jídlo. Paradoxně i po nich vám může být ještě větší hic. Tělo musí příliš ledový pokrm „ohřát“ na určitou teplotu a na to vydá energii. Následkem toho je opět zpocení. **„Ideální teplota je kolem 16 stupňů, ani horké ani ledové,“** doporučuje MUDr.

Václava Kunová.

Pokud se chcete osvěžit, dejte si raději místo zmrzliny ovoce nebo zeleninu, zejména listové saláty. **„Skvělý je například meloun nebo okurka. Tělu dodají spoustu tekutin a jsou zároveň zdrojem minerálních látek,“** objasňuje lékařka. Jako osvěžující nápoj, který má zároveň deodorační účinek, doporučuje vodu s mátou peprnou a citronem či limetkou.

„Zlobit“ mohou i živočišné bílkoviny

Další potraviny, které organismus zahřívají a způsobují pocení a eventuálně nepříjemný zápach, jsou **cibule, anýz, česnek, kurkuma**. Někteří odborníci varují také před nadměrnou konzumací živočišných bílkovin – masa, včetně ryb a vajíček, které vedou k přemnožení hnilobných bakterií ve střevech. Ale pozor, nadměrnou!

Vynechejte alkohol a kofein

Pokud se nechcete zbytečně potit, měli byste také v horkých dnech **omezit příjem alkoholu**, **kofeinových výrobků a energetických drinků**, které tělo odvodňují, zvyšují krevní tlak, zrychlují tepovou frekvenci, a tím tělesnou teplotu.

Zkuste bylinky

Vyzkoušejte bylinky. Už babičky využívali **šalvěj**, která stahuje potní žlázy. Pro zpestření pitného režimu si dejte klidně jeden litr šalvějového čaje denně. Šalvěj můžete také pro změnu zkombinovat například s yzopem lékařským.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz