magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 7. 2015 | tla

Jaký nápoj osvěží v létě?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jaky-napoj-osvezi-v-lete__s10010x9219.html

Přichází horké letní dny a lékaři pravidelně upozorňují, abychom nezapomínali dodržovat pitný režim. Jaký nápoj dokáže v létě nejlépe zahnat žízeň a zároveň osvěžit, abychom se cítili čerství a dusivé horko nás neničilo? Naše babičky nosily na pole v bandasce octem okyselenou vodu dochucenou trochou cukru a špetkou soli. Víte, proč byl právě tento recept oblíbenější než řádně vychlazené pivo?

„Připravovaly si vlastně iontový nápoj. Voda dodala potřebné tekutiny, cukr energii, sůl dodala minerální látku sodík, která z těla odchází pocením. A ocet? Kyselý nápoj osvěží, ocet také zabraňuje množení bakterií, což byla výhoda v létě, kdy místo ledniček býval k dispozici jen studený sklep. A pokud je ocet kvalitní, například vinný, obsahuje i řadu minerálních látek – draslík, fosfor, hořčík a další,“ říká nutriční poradkyně Zuzana Douchová s tím, že nesmíme zapomínat i na to, že octová voda nahrazovala limonády. Tehdy nebylo běžné jít do obchodu a limču si koupit.

Pivo se také pilo, vzhledem k alkoholu ale obvykle až po návratu z práce domů. Alkohol, jak známo na slunci leze do hlavy, a lidé museli být v průběhu dne fit. **„Je třeba připomenout, že nealkoholické neexistovalo. Jinak v letním období je pivo opět výborným iontovým nápojem. Samozřejmě právě v**

nealkoholické verzi. I tak je ale potřeba myslet na to, že je velmi energeticky hodnotné,“ upozorňuje Zuzana Douchová.

Ionťáky raději ne

Sáhnout v horku po iontovém nápoji může být stejně zrádné jako v případě piva. **„Jsou určeny sportovcům, kteří vydají velké množství energie. Zcela zbytečné jsou i pro sportovce, muže i ženy, kteří si jdou po práci na hodinu dvě do posilovny zacvičit. Energii, kterou pohybem vydají, v nápoji zase přijmou,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

Co tedy pít

Nejvhodnějším nápojem je čistá voda, ideálně může být kohoutková. **„Tu doporučuji střídat s čaji – ovocnými, slabými bylinkovými, skvělý je například šípkový. A minerálními vodami. U minerálek je však třeba myslet, že opravdu obsahují minerální látky, hojně bývá zastoupen sodík. A soli, jak jistě víte, Češi přijímají velké množství,“** připomíná nutriční terapeutka a doplňuje, že minerálka by měla být zpestřením pitného režimu a ještě bychom neměli sázet jen na jednu značku, ale střídat je. **„U dětí by minerální voda měla tvořit maximálně 200 ml z celkového pitného režimu,“** konstatuje Zuzana Douchová

Kolik toho vypít?

Věk	4 až 7 let	7 až 10 let	10 až 13 let	13 až 15 let	dospělí
Kolik má vypít (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

Máte-li prvňáka, který váží 24 kg, měl by denně přijmout 1440 ml tekutin (24 * 60 = 1440).
Dospělý s hmotností 75 kg má mít denní příjem tekutin 3000 ml (75 * 40 = 3000).
Započítávají se nápoje i voda v pokrmech, polévce, ovoci a zelenině a tak dále. V horkých dnech a při fyzicky náročné práci se může množství tekutin ještě navýšit.

Jak si připravit osvěžující nápoj?

Receptů na domácí přípravu nápojů existuje celá řada. Můžete si připravit ledový čaj, který bude zdravější, bude mít méně energie, a zároveň bude i levnější. Stačí si uvařit černý, zelený, bílý čaj, nechat vychladit, pak do něj přidat led a pár snítek máty či meduňky. Musíte-li alespoň lehce sladit, můžete sáhnout po cukru, medu, obilných sirupech.

Naprostou klasikou asi bývá voda s citrónem. **„I tu můžete ovonět bylinkami. Kromě máty a meduňky zkuste sáhnout i třeba po levanduli,“** radí Zuzana Douchová. Právě bylinky dokážou udělat z obyčejné vody opravdovou lahůdku. **„Naplňte džbán vodou, přidejte led a několik rozkvetlých snítek již zmíněné levandule. Nebo jiné oblíbené bylinky. Výborný je i květ černého bezu,“** doporučuje nutriční poradkyně.

Kolik vody máme v těle?
Čím je člověk mladší, tím větší podíl v jeho těle voda zaujímá.
45 % je podíl vody v těle seniorů
50 % tolik vody v těle mají dospělí
85 % je množství vody v těle kojence
64 % je podíl vody v těle školáků – chlapců
53 % tolik vody mají v těle školačky
Rozdílné procento vody v těle dívek a chlapců přetrvává do dospělosti. Množství vody ovlivňuje řada činitelů, například i zastoupení svalů a tuků, protože tuková tkáň obsahuje méně vody než svaly.

Vůně ovoce

Sázíte-li na ovocnou příchuť, nahraďte bylinky již také zmíněnými citróny, limetkami, ale i jahodami, malinami či celými omytými drobnými jablky, švestkami, hruškami... Nevěřili byste, jak skvělou chuť do vody ovoce dodá. **„A nejen ovoce. Super je i meloun, ač je sladký, patří mezi zeleninu. Dejte do vody jeho dužinu, nebo si do ní nakrájejte na plátky čerstvou okurku. Experimentům se meze nekladou,“** nabádá ke zkoušení netradičních způsobů přípravy domácích nízkoenergetických limonád Zuzana Douchová. Koupit si ji v obchodě je možná jednodušší, ale jen u domácí víte, co do ní dáte. **„Prodávané limonády obsahují opravdu zbytečně velké**

množství cukru,“ doplňuje nutriční terapeutka.

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