



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 11. 7. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Bylinky či ovoce. Jak jednoduše získat zajímavé nápoje?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bylinky-ci-ovoce.-Jak-jednoduse-ziskat-zajimave-napoje__s10010x11017.html

Pitná voda by měla být základem našeho denního příjmu tekutin, ale ne každému vyhovuje pít v průběhu celého dne jen vodu. Co si tedy dát jiného? Inspirujte se ...



Stejně jako musíme pravidelně doplňovat energii příjmem stravy, musíme přijímat i tekutiny – bez nich bychom nepřežili. Tekutiny potřebujeme nezávisle na ročním období – jaké množství bychom jich měli vypít závisí na různých faktorech (např. na naší fyzické aktivitě, okolní teplotě, skladbě stravy, apod.).

Bylinky pro svěží chuť i ochlazení



Máte-li přístup k čerstvým bylinkám (z vlastní zahrádky, nebo z truhlíku za okny), neváhejte a natrhejte si **snítky máty nebo meduňky**, které vložíte do džbánu s vodou nebo do sklenice. U obou bylinek jsou dnes k dostání i různé odrůdy, pomáhají nám docílit

pocitu **osvěžení, ochlazení**.

Nebo můžeme do vody přidat malé množství **čerstvého ovoce** (plátek citronu, limety či pomeranče, použít ale můžeme třeba i [pár bobulí](#) rybízu) nebo kousek oloupaného kořene **zázvoru**. Protože bývá kůra citrusových plodů často ošetřená chemicky, je potřeba ji omýt teplou vodou a případně ji ještě oloupat – nebo zvolit plody z ekologického zemědělství.

Máte raději ovocný džus, nebo ledový čaj?



Jinou variantou může být **kvalitní ovocný džus nebo šťáva z čerstvého ovoce**, které smísíme s vodou. Džusu či ovocné šťávy bychom měli použít menší množství, převažovat by v obsahu rozhodně měla voda – nesmíme zapomenout, že **obsahují cukry**. Džus nebo

šťávu z ovoce můžeme nalít **do tvořítek na led**, zmrazit a poté je vhodit do džbánu nebo sklenice s vodou. Postupně, jak bude led tát, bude nápoj získávat jinou chuť. (Podobně můžeme zmrazit s vodou i čerstvé bobulové ovoce – rybíz, maliny či ostružiny.)

Máte rádi **domácí ledový čaj**? Pro běžný pitný režim je výborný ovocný nebo i šípkový, rakytníkový čaj, menší podíl mohou tvořit i některé čaje bylinné nebo zelený, bílý či černý čaj a nebo roiboos. U černého, zeleného či bílého čaje je vhodnější připravit si **slabší nálev**, který nebude obsahovat tolik teinu (kofeinu). A nepředstavujme si čaj jen jako horký nápoj – můžeme jej bud'

nechat volně zchladnout nebo ho rychleji vychladit tak, že do něj vložíme **kostky ledu**.

Pokud máme dostatek času, můžeme čajové lístky vložit do studené vody a ponechat několik hodin (ideálně třeba přes noc) v lednici – tento **extrakt „za studena“ bude jemnější** ve srovnání s extraktem za tepla.

Káva, limonády či alkohol nám příliš neprospějí

Co bychom si raději v rámci pitného režimu měli **odpustit**, to jsou slazené nápoje a limonády, nadměrné množství kávy, kolové nápoje, velké množství ovocných šťáv nebo džusů a také alkohol. Tento typ nápojů by nám přinesl zejména velké množství energie a cukrů, některé z nápojů pak také naopak mírné odvodnění (prostřednictvím zvýšené tvorby moči).



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.