magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 7. 2020 | Tomáš Lebeda

Zrádné jsou sirupy i fresh džusy. Pít se ale musí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zradne-jsou-sirupy-i-fresh-dzusy.-Pit-se-ale-musi__s10010x19745.html

Je třeba dostatečně pít. To se snadno řekne, ale hůře dodrží. Obyčejná voda je sice ideál, ale málokomu vyhovuje napájet se jí po celý den. A to bychom měli přijmout 1,5 až dva litry tekutin denně, v parných dnech i více.

- Řada lidí, než by pozřeli obyčejnou vodu, raději potlačí žízeň. Výsledek pak je, že jsou **unavení, bolí je hlava, mohou trpět zácpou, potížemi s močovými cestami či ledvin, otoky a dalšími neduhy.**

Jiní mávnou rukou nad svou hmotností a **začnou nápoje ochucovat**. Sladká je pro ně dobrá. Pro tělo a organismus ovšem nikoliv.

Zrádné sirupy

Podle dietoložky Karolíny Hlavaté ani jeden z těchto dvou extrémů není nutný a přitom si můžeme pochutnat. Nápoje a zejména ty letní lze příjemně ozvláštnit, aniž bychom z nich udělali kalorickou bombu.

- **Nenechte se jen tak zlákat větou**: **Máme zdravou domácí**

bezinkovou či jinou limonádu. I tady totiž číhá zrada.

„Je třeba si uvědomit, že většina **receptur na sirupy vyžaduje cukr** jako konzervant. Když na dvacet květů potřebujete kilo cukru, je jasné, že žádný nutriční přínos nezískáte," vysvětluje dietoložka.

Raději z čerstvého ovoce

Chceme-li si připravit **dobrou a zdravou domácí limonádu,** je lepší místo sirupů použít čerstvé ovoce a zbytečně nepřeslazovat. Výhodou nápoje z mixovaného nebo drceného ovoce je, že obsahuje vitamíny, minerální látky a vlákninu.

> „Místo šťávy můžeme rozmačkat nebo rozmixovat **maliny či ostružiny** s trochou cukru. Mělo by ho být ale tolik, aby chuť zůstala nakyslá a cukr ji nepřebil. Podle potřeby pak doředíme vodou," radí Karolína Hlavatá.

Fresh do ledu

Ideální na velké pití **není ani fresh džus**. I když ho naředíme, pokud ho vypijeme litr, je to příliš velká dávka cukru, který ovoce obsahuje. Fresh ale lze využít mnohem efektivněji.

> „Můžeme ho **zamrazit jako kostky ledu** a pak jich pár hodit například do minerálky s brčkem. Nápoj je pastvou pro oči, je mírně ochucený a lákavý k pití," radí dietoložka.

Použijte láhev se sítkem

Na výrobu domácích limonád **se hodí nejlépe drobné ovoce a citrusy**. Zejména klasickou citronovou, ale i limetkovou či grepovou můžeme zvýraznit mátou nebo meduňkou.

„Pokud někomu vadí kousky ovoce a bylinky a chce jen dobře ochucenou vodu, může použít láhev s filtrem. Do něj dá například **meloun, okurku, nakrájené jablko nebo bylinky**. Voda získá jen jejich chuť, ostatní zůstane v sítku. Je to nejjednodušší a nejzdravější způsob," říká dietoložka.

Limonády ráno - ne večer

Ať už si uděláme jakoukoliv limonádu, zejména pak tu sladší, měli bychom mít na paměti, že je **jen doplňkem celodenního pitného režimu**, v němž má převládat čistá voda. Také bychom si jimi spíše než večer měli zpestřovat dopoledne, kdy nás ještě přes den čeká výdej energie.

Pozor na slovo „domácí“

Na slovo „domácí“ bychom si měli dávat pozor nejen na návštěvách, ale zejména v restauracích, barech a jiných stravovacích zařízení. Většinou se totiž jedná o perlivou či neperlivou vodu se šťávou a hrstkou ovoce. Dříve než si objednáte, **informujte se, z čeho se nápoj doopravdy skládá**.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz