magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 12. 2012 | dpe

Dejte si pozor: pitný režim

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dejte-si-pozor:-pitny-rezim__s10010x7470.html

Také si často v poledne uvědomíte, že jste ještě od rána nic nevypili? Dříve jste se to snažili dohnat tím, že jste hned běželi pro půl litr vody. Pak jste to vzdali. Nemáte žízeň, tak proč se nutit!

Stále dokola slyšíme, že bychom měli vypít **2-3 litry tekutin denně**. Jde to vůbec? Mnoho lidí do sebe během 24 hodin nedostane ani půl litru a domnívají se, že to stačí. Dodržovat pitný režim je přitom životně důležité, i když mnoho odborníků tvrdí, že potřebné množství tekutin je u každého člověka rozdílné a nemusí to být nutně tři litry za den. **Napít bychom se měli, přestože nemáme žízeň.** Ta se totiž ozve až v případě, kdy je už naše tělo mírně dehydratováno.

Co nám hrozí

Nedostatečné pití může vést k celé řadě zdravotních potíží. Zprvu se projeví snížením fyzické a psychické výkonnosti a pocitem únavy. Člověk má potíže se soustředěním. **Dlouhodobý nedostatek tekutin může vést mimo jiné až k poruchám funkce ledvin, vzniku močových kamenů, bolesti hlavy a k zácpě.** Dehydratace má na svědomí i stárnutí pokožky.

Malé dávky celý den

Kolik toho tedy vypít? Přesně tolik, aby naše moč byla čirá nebo jen světle žlutá. Tmavá moč značí nedostatek tekutin v organizmu. Nemusíme nutně vypít litr nápoje na jeden zátah. Ani to není zdravé. Napít bychom se měli už ráno a pak tekutiny průběžně doplňovat v malých dávkách až do večera. Ale

pozor! **Káva ani alkohol do pitného režimu nepatří.** Také silný černý čaj spíš odvodňuje. Vodu přijímáme i jinak, v zelenině, ovoci, polévkách a mléčných výrobcích.

Co tedy pít?

- Úplně nejlepší je **pramenitá voda** (a můžeme být i z kohoutku), balená raději bez bublinek.

- Dobré jsou **čaje** (lepší je prostřídat různé druhy – černý, zelený, bylinkový). Pro doplňování tekutin je nejlepší **ovocný**. Ale pozor! Některé ovocné čaje jsou ve skutečnosti jen ochucené černé.

- V menším množství neuškodí 100% džus, který je vhodné naředit vodou (může být ovocný i zeleninový).

- **S minerálkami opatrně**, některé mají vyšší obsah sodíku a se solí se to nemá přehánět (čtěte údaje na obalech).

- Klidně si dejte jedno malé pivo.

- Úplně vynechte nápoje typu jako cola a jiné sladké limonády.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz