



Sladké nápoje do letních dnů?

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Sladke-napoje-do-letnich-dnu__s10010x8491.html

Léto klepe na dveře a horkých dnů bude přibývat. Aby se naše tělo cítilo dobře a fit je potřeba dodržovat správný pitný režim. V teplých letních dnech máme zvýšenou potřebu zahánět žízeň. Měli bychom si však dávat velký pozor na to, co pijeme. Některé tekutiny totiž žízeň neuhasí, ba naopak!



Slazené nápoje = riziko obezity a infarktu

Obliba sladkých limonád, kolových nápojů a ledových čajů rapidně roste. U lidí, kteří konzumují větší množství slazených limonád, je riziko výskytu infarktu, obezity nebo cukrovky, mnohonásobně vyšší. Přibývání vnitřního tuku po požití slazených limonád, před časem potvrdili i američtí vědci. Po šest týdnů účastníci výzkumu pili jeden litr kolového nápoje denně. Po skončení jim množství tuku v břiše stoupl až o 14 %.*

Iontové a energetické nápoje

Sladké nápoje nepřinášejí jen zápory, ale mají také své klady. Především v podobě **rychlé energie**. Díky poměrně velkému obsahu cukru – (Např: v 0,5 l kolového nápoje se ukrývá až 6 kostek cukru) nám mohou dodat potřebnou energii, například před velkým fyzickým výkonem. Ale neznamena to, že si před závodem máte dát sklenici kolového nápoje. Existuje řada speciálních nápojů, které obsahují potřebné látky pro doplnění energie. Mezi nejrozšířenější

patří iontové a energetické nápoje, které tělu během fyzického vypětí dodávají nejen tekutiny, ale i vitamíny a cukry, o které přicházíme.



Osvěžující může být i sirup, který si naředíte velkým množstvím vody. Logo Vím, co jím mají sirupy od značky Albert.

Nápoj, který osvěží

V horkých letních dnech osvěží nejlépe obyčejná pitná voda, do které můžeme nakapat pár kapek citrónu. Nejenže citrón nápoj příjemně ochutí, ale podpoří i trávicí systém. **"V teplém počasí výborně osvěží neslazený vlažný čaj. Pokud se bez sladké chuti neobejdete, zkuste místo kostky cukru přidat nakrájené jahody, pomeranč nebo několik snítek máty,"** dodává dietoložka Karolína Hlavatá. Mezi velké oblíbence v letních dnech patří různé jogurtové a ovocné koktejly. Ty v sobě bohužel skrývají poměrně velké množství kalorií. Pokud si koktejl budete připravovat sami doma, určitě se vyhněte nadměrnému slazení a plnotučným mlékům.

Nebezpečí v podobě ledového nápoje

V letních horkých dnech se nedoporučuje pít nápoje s ledem. Organismus je velmi přehřátý a tak byste mu mohly jednoduše způsobit teplotní šok, který může vést až k nepříjemnému nachlazení. Je logické, že když je nám horko, tak většina z nás sáhne po takovém nápoji v domnění, že nás osvěží. Ale opak se stává pravdou. **Konzumace ledových nápojů ve velkém teple, může vést také k dehydrataci organismu.**

Jestliže si život bez slazených nápojů opravdu neumíte představit, zkuste je konzumovat spíše v chladnějších měsících a v malé míře. I když tělo potřebuje

tekutiny pořád, lépe si s tím organismus poradí, když nebude velké teplo. Za vyzkoušení určitě také stojí přírodní slazené limonády, které se na našem trhu poměrně rychle rozšiřují.

Tip na mátový drink s citrónem

Ingrediencie:

- 2 citróny
- 2 lžičky třtinového cukru
- 2 hrsti máty
- led
- voda

Postup:

Do džbánu nasypeme cukr, vymačkáme jeden citrón a přidáme mátu. Vše důkladně rozmačkáme a zalijeme do $\frac{3}{4}$ džbánu vodou. Nakrájíme druhý citrón na kostičky a nasypeme spolu s ledem (se kterým během opravdu horkých dní raději šetříme) do džbánu a je hotovo.



**Zdroj informací o průzkumu: www.vitalia.cz*

Copyright © 2022

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