



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 29. 4. 2015 | Šefčíková Barbora

Nezapomínejte na pitný režim!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nezapominejte-na-pitny-rezim!__s10010x9077.html

Pitný režim je neoddělitelnou součástí zdravého životního stylu. Ale jak ho správně dodržovat? Kolik tekutin je akorát, kolik je moc, kolik je málo? Co vše se do pitného režimu počítá? Co naopak ne? A je pitný režim vlastně tak důležitý?



Pitný režim je celodenní příjem tekutin, který by měl člověk dodržovat, aby se těšil dobrému zdraví a jeho tělo fungovalo ve správné kondici. **Optimální doporučená dávka tekutin za den jsou 2 - 3 litry**. Nicméně množství tekutin, které bychom měli skutečně denně přijmout je závislé na mnoha faktorech jako například pohlaví, věk, výška, váha, krevní tlak, zdravotní stav, teplota vzduchu a podobně. **Nedostatečný pitný režim může stát v pozadí bolestí hlavy, u starších lidí i stavů zmatenosti**. Pít bychom měli v průběhu celého dne, není dobré pít nárazově ve velkých dávkách.

Co do pitného režimu patří a co ne?

Vhodnými tekutinami, které patří do pitného režimu, jsou voda, ideálně přímo z kohoutku, slabě mineralizované minerální vody

s nižším obsahem sodíku, ovocné čaje a slabší černé a zelené čaje. Do pitného režimu patří i **mléko**. K celkovému příjmu tekutin přispívají také **polévky, mléčné výrobky, ovoce a zelenina**. V případě dospělých se jedná i o kávu. **„Pro děti jsou kofeinové nápoje nevhodné.“** říká **výživová poradkyně [PhDr. Karolína Hlavatá PhD.](#)**



Pramenitá voda od společnosti Ahold, která nese logo Vím, co jím, je skvělým společníkem na cesty do kabelky.

Naopak tekutiny, které se pro udržení pitného režimu nehodí, jsou

sladké nápoje a neředěné džusy, protože skrývají velké množství sacharidů. Stejně tak jsou nevhodné zejména **u dětí colové nápoje.** U nich je negativem i obsažená kyselina fosforečná, která narušuje rovnováhu vápníku. Nadbytek sladkých nápojů u dětí nejen zvyšuje riziko obezity, zubního kazu, ale obírá děti i o cenné živiny, protože **dítě pijící sladké nápoje nemá dostatečnou chuť na „normální“ jídlo.**

Pitný režim při cvičení

A jak je to s pitným režimem při cvičení? **Cvičení může vést i ke značným ztrátám tekutin, a to až 2 či 3 litrů tekutin za hodinu.** Současně se ztrátou tekutin dochází i ke ztrátám solí, zvláště sodíku a chlóru. Částečně dochází i ke ztrátě draslíku a hořčíku. ***"Intenzivní ztráty tekutin a solí nemusí být provázeny pouze pocitem žízně, ale při větších ztrátách se objeví zvýšení srdeční činnosti, pocity na zvracení a podobně,"*** upozorňuje doktorka Hlavatá. Je důležité zmínit opět kofein, který je obsažen například v energetických nápojích. Jeho nadbytek může prohlubovat dehydrataci, zvláště pokud člověk cvičí a potí se. Naopak doktorka Hlavatá **při cvičení doporučuje popíjet slabě slazený čaj nebo vodou ředěný džus, díky kterým se vyhneme únavě a dehydrataci.**

Pitný režim s lahví Zinger



Láhev Zinger od společnosti Zing Anythig je podporována iniciativou Vím, co jím.

Pokud vám obyčejná voda zase tolik nechutná, máme pro vás jednu radu, jak si poradit. **Společnost Zing Anythig přichází na trh s novým výrobkem, lahví Zinger.** Tato lahev vám umožní vlastní volbu příchutě vody a to vše jednoduchou přírodní cestou. Chcete mít vodu s příchutí čerstvých citronů? Pomerančů? Bylinek? **Dodejte vodě novou cennou přírodní složku.** A jak na to? Pouze si stačí vybrat ingredienci, na kterou máte zrovna chuť, vložit ji do spodní části lahve a otočit. Nože se postarají o rozkrájení, což do vody vypustí chuť a vůni zvolené ingredience. **Čím déle necháte ingredienci louhovat,**

tím intenzivnější bude chuť vašeho nápoje. Pokud vás lahev zaujala, neváhejte si objednat na [e-shopu společnosti Zing Anything](#).

Čtenáři webu vimcojim.cz mají na lahve Zing Anything slevu 10 %.

Stačí zadat při objednávce **Slevový kupon:** vimcojimapiju

Copyright © 2024

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