



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 3. 7. 2015 | tla

# Jaký nápoj osvěží v létě?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jaky-napoj-osvezi-v-lete\\_s10010x9219.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jaky-napoj-osvezi-v-lete_s10010x9219.html)

Přichází horké letní dny a lékaři pravidelně upozorňují, abychom nezapomínali dodržovat pitný režim. Jaký nápoj dokáže v létě nejlépe zahnat žízeň a zároveň osvěžit, abychom se cítili čerství a dusivé horko nás neničilo? Naše babičky nosily na pole v bandasce octem okyselenou vodu dochucenou trochou cukru a špetkou soli. Víte, proč byl právě tento recept oblíbenější než řádně vychlazené pivo?



**„Připravovaly si vlastně iontový nápoj. Voda dodala potřebné tekutiny, cukr energii, sůl dodala minerální látku sodík, která z těla odchází pocením. A ocet? Kyselý nápoj osvěží, ocet také zabraňuje množení bakterií, což byla výhoda v létě, kdy místo ledniček býval k dispozici jen studený sklep. A pokud je ocet kvalitní, například vinný, obsahuje i řadu minerálních látek - draslík, fosfor, hořčík a další,“** říká nutriční poradkyně Zuzana Douchová s tím, že nesmíme zapomínat i na to, že octová voda nahrazovala limonády. Tehdy nebylo běžné jít do obchodu a limču si koupit.

Pivo se také pilo, vzhledem k alkoholu ale obvykle až po návratu z práce domů. Alkohol, jak známo na slunci leze do hlavy, a lidé museli být v průběhu dne fit. **„Je třeba připomenout, že nealkoholické neexistovalo. Jinak v letním období je pivo opět výborným iontovým nápojem. Samozřejmě právě v**

nealkoholické verzi. I tak je ale potřeba myslet na to, že je velmi energeticky hodnotné,“ upozorňuje Zuzana Douchová.

## Iontáky raději ne

Sáhnout v horku po iontovém nápoji může být stejně zrádné jako v případě piva. **„Jsou určeny sportovcům, kteří vydají velké množství energie. Zcela zbytečné jsou i pro sportovce, muže i ženy, kteří si jdou po práci na hodinu dvě do posilovny zacvičit. energii, kterou pohybem vydají, v nápoji zase přijmou,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

## Co tedy pít

Nejvhodnějším nápojem je čistá voda, ideálně může být kohoutková. **„Tu doporučuji střídat s čaji - ovocnými, slabými bylinkovými, skvělý je například šípkový. A minerálními vodami. U minerálek je však třeba myslet, že opravdu obsahují minerální látky, hojně bývá zastoupen sodík. A soli, jak jistě víte, Češi přijímají velké množství,“** připomíná nutriční terapeutka a doplňuje, že minerálka by měla být zpestřením pitného režimu a ještě bychom neměli sázet jen na jednu značku, ale střídat je. **„U dětí by minerální voda měla tvořit maximálně 200 ml z celkového pitného režimu,“** konstatuje Zuzana Douchová

<b>Kolik toho vypít?</b>					
Věk	4 až 7 let	7 až 10 let	10 až 13 let	13 až 15 let	dospělí
Kolik má vypít (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

Máte-li prvňáka, který váží 24 kg, měl by denně přijmout 1440 ml tekutin ( $24 * 60 = 1440$ ).

Dospělý s hmotností 75 kg má mít denní příjem tekutin 3000 ml ( $75 * 40 = 3000$ ). Započítávají se nápoje i voda v pokrmech, polévce, ovoci a zelenině a tak dále. V horkých dnech a při fyzicky náročné práci se může množství tekutin ještě navýšit.

## Jak si připravit osvěžující nápoj?

Receptů na domácí přípravu nápojů existuje celá řada. Můžete si připravit ledový čaj, který bude zdravější, bude mít méně energie, a zároveň bude i levnější. Stačí si uvařit černý, zelený, bílý čaj, nechat vychladit, pak do něj přidat led a pár snítek máty či meduňky. Musíte-li alespoň lehce sladit, můžete sáhnout po cukru, medu, obilných sirupech.



Naprostou klasikou asi bývá voda s citrónem. **„I tu můžete ovonět bylinkami. Kromě máty a meduňky zkuste sáhnout i třeba po levanduli,“** radí Zuzana Douchová. Právě bylinky dokážou udělat z obyčejné vody opravdovou lahůdku. **„Naplňte džbán vodou, přidejte led a několik rozkvetlých snítek již zmíněné levandule. Nebo jiné oblíbené bylinky. Výborný je i květ černého bezu,“** doporučuje nutriční poradkyně.

### **Kolik vody máme v těle?**

Čím je člověk mladší, tím větší podíl v jeho těle voda zaujímá.

**45 %** je podíl vody v těle seniorů

**50 %** tolik vody v těle mají dospělí

**85 %** je množství vody v těle kojence

**64 %** je podíl vody v těle školáků - chlapců

**53 %** tolik vody mají v těle školačky

Rozdílné procento vody v těle dívek a chlapců přetrvává do dospělosti. Množství vody ovlivňuje řada činitelů, například i zastoupení svalů a tuků, protože tuková tkáň obsahuje méně vody než svaly.

## **Vůně ovoce**

Sázíte-li na ovocnou příchuť, nahradte bylinky již také zmíněnými citróny, limetkami, ale i jahodami, malinami či celými omytými drobnými jablky, švestkami, hruškami... Nevěřili byste, jak skvělou chuť do vody ovoce dodá. **„A nejen ovoce. Super je i meloun, ač je sladký, patří mezi zeleninu. Dejte do vody jeho dužinu, nebo si do ní nakrájejte na plátky čerstvou okurku. Experimentům se meze nekladou,“** nabádá ke zkoušení netradičních způsobů přípravy domácích nízkoenergetických limonád Zuzana Douchová. Koupit si ji v obchodě je možná jednodušší, ale jen u domácích víte, co do ní dáte. **„Prodávané limonády obsahují opravdu zbytečně velké**

**množství cukru,“** doplňuje nutriční terapeutka.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)