magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 8. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak si ozvláštnit pitný režim

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-si-ozvlastnit-pitny-rezim__s10010x9857.html

Dostatečný příjem tekutin je v letních měsících obzvlášť důležitý, zejména u dětí a starších lidí. Dehydratace se může rozvinut rychle a nenápadně, proto je potřeba tekutiny doplňovat v průběhu celého dne a stále je mít u sebe. Na dostatek pití myslete i při plánovaných sportovních aktivitách, protože i mírná dehydratace může být spojena se zvýšeným rizikem úrazů.

Zdroj: Ledový čaj s citronem od Shutterstock

Co ale "pořád" pít?

Samozřejmě základem pitného režimu by měla být obyčejná voda, ale mnohdy toužíme po změně. Jak tedy pitný režim oživit?

Udělejte vodu zajímavější

Mnohdy stačí přidat **lístky máty a meduňky** a voda je hned veselejší. Samozřejmě velkou službu udělají na plátky **nakrájené citrusy**, velmi osvěžující je **limetka nebo grapefruit.** Zpestřením může být i klasická "citronáda", kdy do vody přidáte šťávu z citrónu a na objem 1,5 l vody žíci cukru,nejlépe třtinového. Opět je dobré dochutit listy máty. **Nejlepší je pít nesycenou vodu**, protože sycené nápoje mohou navozovat mylný pocit, že jste již vypili dost, aniž by to byla pravda.

Zamrazujte

Je známé, že ano v horkých dnech není nejlepším krokem popíjet ledovou vodu, ale jistě můžeme udělat kompromis. **Zamrazte si kostky šťávy, pomerančového nebo rybízového džusu** a vhoďte jich pár do jemně perlivé vody. Osvěžující nápoj je hned na světě.

Čajujte

Čaj je dobrou tekutinou v každém počasí, léto nevyjímaje. Velkou výhodou čajů je, že jsou k dispozici v mnoha příchutích a lehce můžeme střídat druhy. Vychlazený čaj má ideální, resp. pokojovou teplotu a dobře hydratuje. Samozřejmě si můžete udělat i vlastní ledový čaj, jen to nepřežeňte s cukrem.

Náhrady kávy

Ledová káva nebo spíše ledová náhražka kávy může také dobře zpestřit pitný režim, jen počítejte s tím, že např. **caro s mlékem je poměrně energetické, takže jej opravdu berte jako zpestření**.

Nealkoholické pivo

Nealkoholické pivo rozhodně osvěží a v porovnání se sladkými nápoji nebo třeba vínem je i energeticky méně vydatné. Podobně na tom jsou různé domácí limonády, jejichž nabídka je v mnoha restauracích široká.

Čemu se vyhnout?

Jednoznačně se vyhýbejte sladkým nápojům, pozor na přemíru alkoholu a pozor na energetické nápoje s kofeinem. Energetické nápoje s kofeinem v kombinaci se zvýšeným energetickým výdejem a pocením by mohly být až nebezpečné. Základem pitného režimu by také neměly být slazené minerální vody. Ve 100ml obsahují sice pouze 80 kJ, ale pokud za den vypijete 2 litry, je to již na příjmu cukrů znát.

Spíše jako zpestření bychom měli vnímat i džusy. Jsou zdrojem značného množství cukru a pokud si dáte sklenici džusu, již jste si vyčerpali porci ovoce. Když džus, tak nejlépe vodou ředěný. Radí naše odborná garantka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz