



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 vhodte 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 nepřehražte 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 © 2023

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