magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 25. 7. 2017 | vcj

Fandíme zdraví - Voda a pitný režim

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Fandime-zdravi---Voda-a-pitny-rezim__s10012x10503.html

Bez vody se nedá žít. Dodržování pitného režimu je proto jednou z nejdůležitějších činností. Měla by se ale pít pouze voda? Nebo jsou dobré i ochucené nápoje?

Bez vody není život, to je nepochybné, přesto řada z nás pitný režim zanedbává. Dostatečný příjem tekutin je přitom velmi 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 mít u sebe tekutiny. Na dostatek pití myslete i při plánovaných sportovních

aktivitách, protože i mírná dehydratace může být spojena se zvýšeným rizikem úrazů. Nepříjemnými následky nedostatečného pitného režimu je i bolest hlavy, zhoršení bolesti zad, u seniorů se mohou dokonce objevit stavy zmatenosti.

Co ale "pořád" pít?

Samozřejmě základem pitného režimu by měla být obyčejná voda, popř. slabě mineralizované vody, ovocné čaje, slabší černé a zelené čaje, různé druhy bylinných čajů (pro děti vybírejte čaje určené dětem, sami bylinné čaje střídejte, jeden druh nepijte déle než 14 dní a ne více, jak 3 šálky denně, přece jen se jedná o léčivky). Údaje o celkovém obsahu rozpuštěných látek najdeme na etiketách nápojů, pro běžné pití se hodí vody o celkové mineralizaci nižší než 250 mg/l.

Zpestření jsou vítaná

Někdy je problémem zpestření pitného režimu. **Mnohdy však stačí přidat lístky máty a meduňky, na plátky nakrájené citrusy, velmi osvěžující je limetka nebo grapefruit.** Zpestřením mohou být i domácí limonády, např. citronáda nebo nápoje ochucené rozmačkanými malinami. Zde jen pozor na přílišné doslazování, cukr spíše používejte jako koření. Především děti si velmi rychle navyknou na sladkou chuť nápojů a pak tvrdošíjně odmítají neochucené

nápoje. Přitom slazené nápoje jsou považovány za jednu z nejdůležitějších příčin dětské obezity a zubního kazu. Nejlepší je pít nesycenou vodu, protože sycené nápoje mohou navozovat mylný pocit, že jste již vypili dost, aniž by to byla pravda.

Osvěžení do horkých dnů

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

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz