



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 27. 12. 2017 | tla

Zimní pitný režim. Jak ho ovlivňují káva, čaj a alkohol?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zimni-pitny-rezim.-Jak-ho-ovlivnuji-kava,-caj-a-alkohol__s10012x10758.html

Vláda zimy je v plném proudu. Pokud přímo nemrzne, venkovní teploty se pohybují kolem nuly. Je tedy zcela přirozené, že žízeň, která nás sužuje v ledních vedrech, pocítíme jen málokdy. Přesto pitný režim náš organismus, má-li správně fungovat, potřebuje.



Ztráty tekutin způsobené pocením v zimním čase jsou v porovnání s létem minimální, a tak můžeme za den vypít vody o něco méně. Pokud ovšem právě nelyžujeme, nebruslíme nebo se nevěnuje s plným nasazením jiným zimním sportům. **„Jsme-li v pohybu, je potřeba příjmu tekutin zvýšená a vždy**

bychom měli s sebou mít něco k pití,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Prevence proti infekcím

I zimní období má své specifické důvody, proč tělo „zavlažovat“. Jednak nás teplý nápoj zahřeje. **„Potřebujeme mít ale také zvlhčené sliznice. Jsou-li vysušené, například nosní nebo v ústech, snáze nás skolí bacily. Takže pitný režim je prevencí kapénkových infekcí,**“ objasňuje Karolína Hlavatá.

Polévky se počítají

Co pít? Většina nápojů, tedy asi ze dvou třetin, by měla být neenergetická – neslazené čaje, voda. Nevýhodou zimy je nedostatek vodnaté zeleniny, která v létě pitný režim zpestřuje. Avšak ani nyní nemusí být příjem tekutin fádní. **„Počítá se do něj i mléko, kakao, laté, polévky, jejichž konzumace je v zimě zvýšená, stejně tak omáčky,**“ dodává dietoložka.

Tělo vám odpoví

Kolik tekutin bychom měli denně přijmout? Stačí o něco méně než, když v létě sálá slunce a odborníci doporučují až tři litry. Nejméně litr až 1,5 litru by to ale být mělo. Podle Karolíny Hlavaté ale není třeba sledovat odměrky. Nemusíme

se řídit poučkami a přepočty. Stačí naslouchat svému tělu. **„Jednak bychom neměli mít pocit žízně. Pokud mám žízeň, je to už známka určitého stupně dehydratace. Napoví také barva moči. Měla by být světle žlutá, nikoliv tmavá,“** vysvětluje.

Pijte průběžně

Pitný režim, má-li nám prospívat, musí být rozložen do celého dne. **„Lidé často během dne pít zapomínají, a pak se to snaží odpoledne nebo dokonce až večer dohnat. To jim ale naruší kvalitu spánku, jelikož se v noci budí a musí chodit na toaletu,“** varuje Karolína Hlavatá.

Káva nás neodvodní

O kávě se traduje, že dehydruje. Není to sní ale tak horké, jak se zdá. **„Průměrná káva obsahuje kolem 40 až 60 miligramu kofeinu. Jeden miligram kofeinu dehydratuje o 1,2 ml vody, takže to tak zásadní ztráta není. Nelze říci, že by nás kofein zbavoval vody. Je to spíše otázka toho, že má mírně močopudný efekt. Proto i káva se do určité míry počítá do pitného režimu,“** říká dietoložka. Zároveň ale zdůrazňuje, že to neznamená, že bychom měli pít jednu kávu za druhou, abychom zahnali žízeň. Organismus potřebuje v každém případě vodu. Honí-li nás chuť,

můžeme je ukájet také kávovinovou náhražkou, horkým džusem. **„Teplý džus je trochu svátečnější a vhodně nahradí například studenou mandarinku nebo pomeranč. Třeba v restauraci je dobrou alternativou zejména pro děti, aby nemusely pít stále čaj,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Zrádný je alkohol

Co nás skutečně dehydruje je alkohol. Navíc v zimě je zrádný i tím, že dodává jen klamný pocit tepla. Co se týká odvodnění je nejhorší tvrdý alkohol. „Piju-li koncentrát, je dehydratace výraznější, než například v případě piva, v němž je sice alkohol, ale také větší objem vody,“ objasňuje dietoložka. I když pod vlivem alkoholu bývá člověk pořádně „rozpálený“, má mnohem větší šanci, že se nachladí. **„Alkohol roztáhne cévy, rozproudí krev a z těla uniká více tepla,“** varuje Karolína Hlavatá.

Měli bychom se tedy držet doporučení odborníků. Jeden drink pro uvolnění a zpříjemnění nálady, nikoho nezabije. U žen je to 10 g alkoholu, tedy 1,25 dcl vína, jedno malé pivo či malý panáček. Pánové si mohou dovolit zhruba dvojnásobek - velké pivo, 2,5 dcl vína či velkého panáčka.

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