



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 24. 6. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Co pít každý den a co raději vynechat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Co-pit-kazdy-den-a-co-radeji-vynechat__s10012x19281.html

Že je pitný režim pro náš organismus velmi důležitý, je asi každému jasné. Důležité ale není jen množství tekutin, které máme denně vypít, ale také to, jaké pijeme. Jak si zpestřit pitný režim?



Zázračná tekutina - čistá voda

Nejvhodnější a nejpřirozenější tekutinou je čistá voda. Vodu lze pít kohoutkovou nebo balenou, u balené vody **věnujte pozornost informacím na obale.**

Můžete se setkat s vodou kojeneckou, pramenitou, přírodní minerální nebo pitnou.

Kojenecká, pramenitá a přírodní minerální voda **musí pocházet z chráněného podzemního zdroje původní čistoty**, zcela bez chemických úprav a dezinfekcí. Balená pitná voda podléhá stejným požadavkům na kvalitu jako voda ve vodovodní síti. Na její výrobu nemusí být použita podzemní voda, lze ji získávat z jakéhokoli vodárenského zdroje a upravovat stejně jako vodu kohoutkovou.

Voda kohoutková, z balených pak kojenecká, pramenitá či pitná se hodí na každodenní pití. U přírodní minerální vody ale buďte ostražitější, **přírodní minerální voda může být různě mineralizovaná**, složení a obsah minerálních látek je vždy uveden na obalu.

Při výběru minerální vody je zapotřebí sledovat zejména **obsah sodíku**, který se vždy dočtete na etiketě. Příjem soli (resp. sodíku) je u většiny populace vysoký a **je vhodné ho proto spíše omezovat**, nikoli ho přijímat ještě prostřednictvím nápojů. Problém vysokého obsahu sodíku se však týká jen několika málo druhů silně mineralizovaných vod. Pro každodenní pití vybírejte **slabě či středně mineralizované vody**, které klidně můžete pít dlouhodobě. Silně mineralizované vody už se hodí spíše pro specifické účely, například

cílené doplnění chybějících minerálních látek nebo při dlouhotrvající sportovní aktivitě.

- Vyhněte se raději ochuceným slazeným vodám, které obsahují v půllitrové láhvi většinou **více než 20 g cukru**.
- Pokud vám samotná voda nechutná, můžete si ji ochutit **citronovou šťávou či mátou**, zkusit můžete i jiné ovoce a bylinky.

Čaje



Pitný režim si můžete obohatit i prostřednictvím čajů, v zimě přijdou vhod na zahřátí a v létě se můžete osvěžit čajem ledovým. **Ledový čaj si ale připravte sami a vyhněte se kupovaným** často velmi přeslazeným výrobkům.

Čaje se dělí na **pravé**, které jsou vyrobené z čajovníku a patří mezi ně čaj

černý a zelený, a na čaje **nepravé** připravované z jiných rostlin, než je čajovník, kam patří například **čaje ovocné, čaj roibos nebo čaje bylinné**. Pravý čaj obsahuje na rozdíl od čajů ovocných a bylinných **kofein**, berte ho tedy spíše jako **zpestření pitného režimu** a nikoli jeho základ. V případě bylinných čajů je vhodné **střídat různé druhy** a s jejich množstvím to také nějak nepřehánět. Ovocné neslazené čaje se naopak mohou pít **pravidelně i ve větším množství**.

100% ovocné a zeleninové šťávy

100% šťávy z ovoce a zeleniny jsou zdrojem prospěšných látek (vitaminů, minerálních látek, antioxidantů apod.), je však potřeba počítat s tím, že **obsahují také poměrně dost cukru** a při vypití většího množství už dodávají i větší množství energie. 100% ovocné a zeleninové šťávy můžete zařadit, **není však vhodné jimi primárně doplňovat pitný režim**.

A především dejte pozor, abyste kupovali **opravdu 100% šťávy** a ne vodu plnou cukru a barviv. Nejlépe si připravte šťávu doma z čerstvého ovoce.

Co raději pravidelně nepít?

- **Limonády**

Limonády většinou obsahují velké množství cukru a jejich konzumací **dostáváte do těla pouze energii (tzv. prázdné kalorie)**. Jeden litr limonády obsahuje téměř 2 000 kJ, což dosahuje hodnot téměř celého hlavního jídla. V litru limonády je obsaženo **až 100 g cukru**. Pro každodenní pití limonády tedy rozhodně nelze doporučit.

- **Nápoje se sladidly**

Jste-li zvyklí na sladkou chuť nápoje a vyřazení slazených nápojů ze dne na den by mohlo vést k nedostatečnému příjmu tekutin, můžete v počátku nahradit limonády přiměřeným množstvím **nápoji slazenými nekalorickými či nízkokalorickými sladidly**. S jejich konzumací byste to však neměli přehánět a raději byste si měli postupně zvykat na pití neslazených nápojů.

- **Kolové nápoje**



Kofein obsažený v kávě a kolových nápojích, patří mezi látky, které mají sice i některé pozitivní účinky, není ale vhodné to s množstvím nějak **výrazně přehánět**.

U kolových nápojů je nevýhoda také **ve vysokém obsahu cukru** (pokud se nejedná o variantu se sladidlem). Ve většině nápojů je navíc obsažena kyselina fosforečná, což může **příspěvat k nadměrnému příjmu fosforu**. Na našem trhu jsou však dostupné i některé značky kolových nápojů bez kyseliny fosforečné (např. Kofola).

Naopak káva obsahuje oproti kolovým nápojům i poměrně velké množství příznivých antioxidantů, takže v rozumné míře **lze pít kávy doporučit**. Káva však neslouží primárně k doplnění tekutin. Je třeba také **dát pozor na kávy plné cukru, sirupů, šlehačky apod.**, které už vydají spíše za dezert.

- **Energetické „povzbuzující“ nápoje**

Energetické nápoje jsou limonády obohacené o kofein, taurin či další funkční látky nebo směsi bylin, které mají mít **povzbuzující účinek**. K běžnému každodennímu pití je nelze doporučit.

- **Alkoholické nápoje**

Samostatnou kapitolu tvoří [alkoholické nápoje](#). Víno i pivo obsahují určitý podíl pozitivně působících látek, s jejich množstvím to však není vhodné přehánět. Kromě alkoholu jako takového (a rizika vzniku závislosti), je velkou nevýhodou alkoholických nápojů i **vysoká energetická hodnota a diuretické (odvodňující) účinky**. Pro doplnění pitného režimu se tedy rozhodně nehodí.

Tip

Podobně jako u potravin, i v případě pití **se vyhněte striktním zákazům a příkazům**. Vždy záleží především na množství a frekvenci, s jakou daný nápoj zařazujete.

Nechť tedy **základ vašeho pitného režimu tvoří voda** (příp. neslazený čaj) a pokud si čas od času dáte skleničku oblíbené limonády, tak to váš režim nijak zásadně nenaruší.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

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