O zdraví 2. 8. 2021 | Kristina Šístková

Jídelníček plný vody. Kde všude je v potravinách schovaná voda

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jidelnicek-plny-vody.-Kde-vsude-je-v-potravinach-schovana-voda__s10012x20056.html

Dodržování pitného režimu je zásadní. Pitný režim je potřeba pravidelně doplňovat i dle fyzické zátěže. Právě ta bývá v létě vrcholná. Jak přidat do jídelníčku víc tekutin, aniž by bylo nutné pít, radí odbornice na výživu.

Voda v potravinách, o které moc nevíme

Voda je obsažena převážně ve všech potravinách, v některých více než v jiných. Nejvíce vody obsahuje ovoce, zelenina a mnohé mléčné výrobky.

Vynechávány by neměly být ani polévky. Z celkového příjmu tekutin se kolem **30 % vody získává právě stravou**. Potraviny s vyšším obsahem vody mívají navíc díky tomu nižší energetickou hodnotu. Obsah vody v jednotlivých potravinách vystihuje následující tabulka.

MNOŽSTVÍ VODY	POTRAVINY
> 80 %	okurka, hlávkový salát, meloun, rajče, houby, paprika, jahody, brokolice, mléko, jogurt, kefír, pomeranč, mandarinka, mrkev, jablko, kiwi
50 - 80 %	vejce, banán, vařené brambory, vařená rýže, vařené těstoviny, vařené luštěniny, margarín s nižším obsahem tuku, měkký sýr (cottage, mozzarella), párek, šunka, měkký salám (junior, šunkový), smažené a pečené maso (vepřové, kuřecí, ryby)
30 - 50 %	polotvrdý sýr (eidam), margarín, smažené hranolky, chléb, pečivo (bageta, celozrnný rohlík), tvrdý salám (uherák, vysočina), džem, tvrdý sýr (parmezán), klobása (čabajka)
5 - 30 %	med, máslo, sušené ovoce, mouka, ovesné vločky, knäckebrot, cornflakes, müsli, sušenky, ořechy
< 5 %	čokoláda, chipsy, cukr, olej, sádlo
Zdroj: Málková, Hana. *Obsah vody v potravinách [online].*	

Přítomnost vody v potravinách se **zvyšuje také vařením** (např. rýže, těstoviny) nebo bobtnáním (např. luštěniny, vločky). Některé potraviny mohou vlhnout, ale to je spíše nežádoucí jev. Při tepelném zpracování pokrmů a potravin, jakým je např. sušení, vaření, pečení, může naopak docházet ke ztrátám vody. K těm může dojít také jejich rozmrazováním.

Ovoce a zelenina patří ke každému jídlu

Jezte pravidelně ovoce a zeleninu, nejlépe je **přidávejte ke každému jídlu**. Pozor si dejte na odšťavňování především ovoce. Díky odšťavnění přijmete dostatek vody, ale zároveň zkonzumujete mnoho jednoduchých cukrů. Z toho důvodu je vhodné ovocné šťávy ředit vodou.

- Zelenina se v létě hodí nejen do všedních či nevšedních salátů, ale i na přípravu studených zeleninových polévek, které nejenže doplní tekutiny, ale také **příjemně osvěží**.

Jogurt s ovocem - zn. ideál

- Vysoký obsah vody má mléko, kefíry, podmáslí, jogurty. Vzhledem k nízkému množství tuku, k značnému obsahu bílkovin a přítomnosti vody

se velmi hodí do redukčních diet. Vychlazený mléčný výrobek přijde v letních měsících vhod. Kombinace s ovocem je navíc velmi lahodná.

Kuskus - skvělá příloha plná vody

- Rýže, těstoviny, luštěniny během vaření zvětší svůj objem až 2,5 krát. Kuskus dokonce při přípravě nabyde až trojnásobně. Voda v přílohách tak perfektně **podpoří pitný režim**. V létě můžete přílohou doplnit ideálně letní zeleninové saláty.

Jídelníček bohatý na vodu

Dejte si pozor, aby se z vašeho jídelníčku “nevypařila” všechna voda. Zkuste ke každému z pokrmů přidat potraviny bohaté na vodu a zajistit tak průběžnou hydrataci svému organizmu.

	"Suchý jídelníček"	**"Jídelníček s vyšším obsahem vody"**
snídaně	tvrdý sýr, chléb, máslo	chléb, lučina, zelenina, margarín
svačina	sušenka	ovocný salát
oběd	plátek grilovaného masa, chléb, kečup	menší vývar, chléb, rajče, mozzarella, bazalka, oliv. olej
svačina	hrst ořechů	kefír, hrst ořechů, ovoce nebo zelenina
večeře	salám, 3 rohlíky	zeleninový salát s bulgurem a kuřecím masem, jogurtový dip

Doporučený denní příjem tekutin

Základem pitného režimu je zajisté pití vody a jiných nekalorických nápojů.

- Doporučený příjem tekutin se odvíjí kromě zmíněných okolních podmínek a fyzické zátěže, dle pohlaví, věku, tělesné hmotnosti a zdravotního stavu jedince.

Dle DACH (2019) je denní potřeba tekutin od 25 let do 50 let 2600 ml/den a nad 51 let 2250 ml/den. Tento příjem odpovídá u dospělých 30-35 ml tekutin/kg tělesné hmotnosti/den.

Vždy je potřeba udržovat vodní bilanci v rovnováze (příjem = výdeji). Z tabulky je patrné, že kromě vody přijímané z nápojů, se do celkového denního příjmu

tekutin započítává také výše zmíněná voda z potravin a pochutin a dále pak voda, která se v organizmu uvolní metabolickou aktivitou, tj. oxidací jednotlivých živin.

Není tak zcela nezbytně nutné vypít za den 3 l vody, jak je někdy doporučováno.

- **Dostačující může být i 1,5 l, pokud dojde ke zvýšení konzumace potravin a pokrmů bohatých na vodu. Z potravin lze běžně získat 800 - 900 ml vody/den.**

	Příjem (ml/den)		Výdej (ml/den)
poživatiny	800 - 900	moč	1200 - 1500
nápoje	1300 - 1600	kůže, pocení	500 - 600
oxidace živin	300	plíce, dýchání	400 - 500
x	x	stolice	100 - 200
celkem	cca 2500	celkem	cca 2500

V případě, že bude příjem tekutin nižší než výdej, hrozí dehydratace organizmu.

Voda vzniká v těle i při zpracování živin

Nepleťte si vodu získanou z potravin s vodou vzniklou oxidací jednotlivých živin. Jedná se o dva rozdílné zdroje tekutin.

- **Příklad:** Bílý polotučný jogurt má 3,8 g tuku, 4,5 g sacharidů, 3,7 g bílkovin na 100 g výrobku a skládá se přibližně z více než 80 % vody **= voda získaná stravou.**

Následně po konzumaci takového jogurtu jsou makroživiny metabolicky zpracovány a postupně rozštěpeny tak, aby s nimi mohl organizmus naložil dle potřeby. Při takovém procesu vzniká energie, oxid uhličitý a voda **= voda vzniklá oxidací živin.** Té je sice malé množství, ale do celkového denního příjmu tekutin se též započítává. Tuto vodu tak získáte i při konzumaci potravin, které významným obsahem vody neoplývají.

- Ze 100 g výše popsaného jogurtu tělo obohatíte o 8,1 ml vody vytěžené z oxidace živin.

V levé tabulce lze vidět normu tj. kolik vody vznikne látkovou přeměnou při konzumaci 100 g některé z makroživin. V pravé tabulce je spočítáno, kolik vody se vytvoří při běžné skladbě jídelníčku při příjmu 8000 kJ/den.

Jednotlivé živiny se přemění na následující množství vody:		v praxi to odpovídá =>	**Jídelníček na 8000 kJ**
100 g tuku na 107 ml vody			62 g tuků (30 % z celk. E přijmu) se přemění na 66 ml vody
100 g bílkovin na 41 ml vody			72 g bílkovin (15 % z celk. E přijmu) se přemění na 30 ml vody
100 g sacharidů na 55 ml vody			260 g sacharidů (55 % z celk. E přijmu) se přemění na 143 ml vody
			celkem v organizmu vznikne oxidací živin 239 ml vody

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