Letní manuál pitného režimu

Všichni mi jistě dáte za pravdu, že pít je zdravé. Přijímat dostatečné množství tekutin během léta je dokonce nutností. Aby se vaše tělo lépe aklimatizovalo, organismus dostal svou potřebnou denní dávku vody a vy jste se cítili v pohodě, inspirujte se letním manuálem pitného režimu.

1. Dopřejte tělu dostatečné množství tekutin

Lidské tělo je přibližně z 60% tvořeno z vody. Aby mohly v organismu probíhat důležité metabolické děje, je zapotřebí udržet příjem a výdej tekutin v rovnováze. Za normálních podmínek člověk vyloučí 1,85 až 2,6 litrů tekutin denně. V létě se výdej automaticky zvyšuje. Aby nedošlo k dehydrataci doprovázené pocitem únavy, k náladovosti, bolestem hlavy a v nejhorším případě ke křečím a nevolnosti, vypijte v průměru 3 litry tekutin denně. V případě zvýšené fyzické aktivity si dopřejte alespoň 1 litr vod navíc.

2. Vybírejte si kvalitní zdroj vody

Voda je nejpřirozenější tekutinou pro lidský organismus. Jenže, není voda jako voda. Pokud máte k dispozici atestovanou vodu z kohoutku nebo filtrovanou vodu, pijte, co hrdlo ráčí. V případě, že jste na cestách, nejste si jisti kvalitou vody apod, kupte si vodu balenou. Buďte vybíraví a pozorně čtěte etikety na lahvích. Nechcete přeci platit peníze za „nic". Kvalitu vám zaručí kojenecké vody, pramenité nebo slabě mineralizované vody bez obsahu oxidu uhličitého. Doporučené množství středně mineralizovaných vod je u dospělého člověka max. 500 ml denně. Příliš mineralizované vody pijte zcela výjimečně a v omezeném množství. Pozor na perlivé a ochucené vody. Kromě oxidu uhličitého mohou obsahovat přidaný cukr.

3. Čaj nejen o páté

Ne nadarmo se říká, že nápoj pokojové teploty vás osvěží na delší dobu než studený. Proto si i v létě dopřejte čaj. Ideální jsou neslazené ovocné čaje, zelený čaj bez kofeinu, rooibos, v menší míře můžete pít bylinné čaje a bílý čaj. Letní chuť i lehkost jim dodá plátek citrónu nebo limetky, lístky čerstvé máty nebo meduňky citrónové. K přípravě ovocných čajů můžete použít lístky maliníku a kousky oblíbeného ovoce. Sladké instantní anebo tzv. ledové čaje v lahvích do pitného režimu nezařazujte. Neodoláte-li čaji, případně kávě s obsahem kofeinu, jenž působí močopudně, vypijte poté jednu sklenici vody navíc.

4. Ovocné a zeleninové džusy

I když se 100% a pokud možno fresh ovocné a zeleninové džusy považují za zdravé, během léta s jejich konzumací zacházejte opatrně. Pijte max. 300 ml denně a ředťe je s vodou v poměru 1:1. Vhodnější a šťavnatější variantou jsou ovocné bowle. Můžete je připravit na x způsobů, jeden z mnoha receptů si můžete přečíst v následujícím článku: Surovina měsíce – třešně. Ovoce podobně jako zelenina je již samo o sobě plné vody. Dopřejte si tedy jeho čerstvou podobu plnou vitamínů, minerálů a vlákniny a džusy si nechte jako bonus na podzim a na zimu.

5. Vyhýbejte se slazeným nápojům a alkoholu

Slazené nápoje a alkohol opravdu do pitného režimu nepatří. Sycené limonády, zde musím podotknout, že i včetně coca-coly light, jsou příliš sladké. Cukr aktivuje inzulín v krvi a během chvilky se dostaví žízeň, o zátěži na ledviny nemluvě. Alkohol zase zadržuje vodu v těle. Budete-li mít nezkrotnou chuť na limonádu nebo alkohol, pijte střídmě a vždy to kompenzujte vodou. Čemu se v létě opravdu vyhýbejte, je tvrdý alkohol.

6. I jídlo patří do pitného režimu

Nezapomínejte na to, že i některé jídlo můžete zařadit do pitného režimu. K létu neodmyslitelně patří studené polévky, jogurty, zákysy a acidofilní mléka. Pro ty z vás, kdo jste ještě neobjevili kouzlo bulharské polévky tarator, přikládám jednoduchý recept.

Recept na polévku tarator

Ingredience:
- 2 menší salátové okurky
- 2 kelímky bílého jogurtu
- 2 lžíce zakysané smetany
- 2 lžíce panenského olivového oleje
- 1 lžíce nasekaných vlašských ořechů
- 2 stroužky česneku
- sůl a pepř

Postup:
Jogurt smíchejte se zakysanou smetanou, dochuťte solí, pepřem a nastrouhaným česnekem. Za stálého míchání přilijte olivový olej, přidejte nastrouhané okurky a jemně nasekaný kopr. Polévku nechte vychladnout a před podáváním ozdobte nasekanými vlašskými ořechy.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.

© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: objednejte si