

Hodně vody hodně pohody

Osobní produktivita i celkové zdraví jsou přímo úměrné množství vody, které za den vypijete. U žen to platí dvojnásob. **Výrazný pokles tekutin v těle se velmi rychle promítne na kvalitě vašeho života. Zvyšte si ji hned zítra ráno.** TEREZA SOLILOVÁ

Možná jste někdy zažili situaci, že vás silné kafe ‚nenakoplo‘, ale překvapivě se dostavila únava. Příčinou je právě nedostatek tekutin. Jako první začal tento deficit vnímat mozek, což se projevilo jako útlum vaší psychické výkonnosti. Následuje pokles fyzické aktivity, nevolnost nebo zdánlivě bezdůvodný bolest hlavy. Pokud se chcete podobným projevům slabosti vyhnout, je potřeba si hlídat denní množství vypitých tekutin. A to nejen v kanceláři, ale také při aktivním pohybu, kdy dochází k rychlejšímu pocení.

1,5 nebo 3 litry denně?

Každý z nás potřebuje denně jiné množství vypité vody, ony často doporučené dva litry představují průměr, který nemusí nic říkat právě o vás. Kromě tělesných parametrů a zdravotního stavu je důležitá také skladba jídelníčku. **Jestliže máte každý den dostatek zeleniny a ovoce, několikrát týdně si dopřejete vývar či polévku, bude vám stačit méně, kolem 1,5 litru denně.** V opačném případě – a také když například hodně solíte nebo si potrpíte na sladkosti, se ‚zalévejte‘ raději více.

Více pít je třeba situacích, kdy se více potíte: v létě, při sportu, při nemoci. Například v těhotenství pomáhá zavodnění proti nepřijemným otokům. A jak nejlépe zjistíte, že jste vypili dostatečné množství tekutin? Až půjdete na WC, zkontrolujte zbarvení moči. Měla by být čirá. Tmavá moč je varovnou kontrolkou a upozorněním na nízké zásoby tekutin.

Začněte už nalačno

Nedostatečný pitný režim je často způsoben naší pohodlností, či spíše leností dojít si pro sklenici vody. **Raději nečekejte, až se dostaví neuhastitelná žízeň, a příjem tekutin si rovnoměrně rozložte do celého dne.** Pokud si myslíte, že vás po vyprahlém dni spasí ‚vyexovaný‘ džbán vody, jste na omylu. Tím akorát

dáváte zabrat ledvinám, které si musí poradit s obrovským množstvím tekutiny najednou. A mohou vás nepříjemně odměnit, například oteklým obličejem po ránu. To tehdy, když se rychle zavodníte zejména ve večerních hodinách.

Raději se ráno pojistíte sklenicí odstáté vody s pár kapkami citronu nebo bylinkovým čajem nalačno. K zavedení pravidelného příjmu tekutin také pomáhá umístění džbánu s vodou do prostoru pracovní plochy.

Čaj a tekuté kalorie

Pitný režim můžete obohatit prostřednictvím čajů, ale neměla byste ho stavět pouze na nich. Tři půllitrové hrnky čaje za den nejsou až tolik prospěšné. Pijete-li víc čaje než vody, dáváte sice tělu dostatek tekutin, ale ne těch správných. Důležité je zohledňovat druh čaje. **Pravý černý, silný zelený nebo kopřivový čaj organismus odvodňují podobně jako káva a alkohol.** Do správného pitného režimu se proto nepočítají.

Bublinková, nebo kohoutková?

Sycené nápoje, včetně neochucených vod, mohou způsobovat nadýmání a zhoršovat trávení. Nemůžete-li si je odepřít, dejte pozor, aby jejich množství nepřekročilo 5% z toho, co za den vypijete. Rozhodně nezapomínejte na obyčejnou nesyčenou vodu. Měla by tvořit alespoň polovinu z denního příjmu tekutin. To platí také v případech, že žíznivost netrpíte. I vaše tělo se potřebuje udržovat aktivním pravidelným přísunem tekutin, aby orgány mohly správně fungovat. Voda působí na organismus jako očistná kúra. Jestliže jí vypijete dostatek, bude se vám lépe hubnout a vaše pokožka se stane vláčnější.

Čerstvě natočená kohoutková voda není ideálním řešením. Na rozdíl od odstáté vody (nechat odstát nejlépe přes noc) obsahuje vyšší množství chlóru, který bývá příčinou špatné chuti, zápachu a našemu organismu neprospívá.

AUTORKA



Ing. Tereza Solilová
výživová poradkyně
www.zdrave-ziti.cz

ČAJ Z POMERANČOVÝCH KVĚTŮ

Litrem vroucí vody přelijte 1–2 lžičky pomerančových květů, nechte 5 minut louhovat. Poté scedte a nechte vychladit. Tento čaj je dobrý proti žízní, při zanedbaném pitném režimu je ideální na večer. Pomerančové květy koupíte například v obchodech specializovaných na čaje a byliny.



VITAMINOVÁ VODA

- 1 grep ■ 1 salátová okurka
- 0,5–1 l filtrované nebo kokosové vody ■ čerstvé bylinky (máta, meduňka)

Grep a okurku omyjeme, oloupeme a nakrájíme na malé kousky, které hodíme do džbánu s vodou. Doplňme o bylinky, promícháme a dáme do ledničky do druhého dne, kdy přísady spojí chuť, servírujeme jako osvěžující letní nápoj.

