

Středy doktora Středy: Příjem tekutin

Východní Čechy – Abychom mohli začít se správnou změnou životosprávy, je dobře znát teoretické základy. Nejdůležitějšími součástmi životosprávy jsou stravování, pitný režim, pohyb a celková pohoda. Když chce někdo zhubnout, začíná vždy hlavně měnit jídelníček a hledá vhodný sport. Jenže i pitný režim je důležitý. Pijete-li málo či nepravidelně, tělo zadržuje vodu, protože se obává horších časů. Zadržené tekutiny mohou přidat na váze mnoho kilogramů.

Téměř pro nikoho nebude překvapením informace, že pijeme málo. Schválně si vzpomeňte, kolik sklenic vody jste včera vypili. Ale k tomu hned druhá otázka: kolik kávy, sladké šťávy nebo limonády či piva? Pijete vůbec čistou neslazenou vodu? Kdy se poprvé napijete po probuzení? Spousta otázek, které jsou nesmírně důležité proto, abyste si uvědomili, že něco možná děláte špatně.

Voda je hlavní součástí našeho těla. Tvorí naše tělo ze sedmdesáti procent u muže a z více než padesáti procent u ženy. U dětí je vody v těle ještě více, 70 až 80 %. Se stářím postupně vody v těle ubývá, jde o naprosto přirozený proces. Voda umožňuje správný průběh většiny chemických reakcí v našem těle. Slouží jako rozpouštědlo, přenáší živiny, pomáhá tělu se ohřívat i ochlazovat. Hlavním mechanismem, který chrání tělo



Rozložení tekutin v lidském těle.

Zdroj: www.nadvaha.cz

před celkovým přehřátím, je pocení. Pravidelnou výměnou vody se z našeho těla vyplavují odpadní a škodlivé látky.

Jaké je vhodné množství?

Množství, které by měl člověk za den vypít, je individuální a může se velmi lišit v závislosti na hmotnosti. Existuje poměrně jednoduchý vzorec pro výpočet optimálního množství: tělesnou hmotnost vydělte číslem 20 a výsledek vynásobte hodnotou 0,5. Tento vzorec v podstatě říká, že na každých 20 kilogramů hmotnosti by se mělo vypít 0,5 litru vody. Celková potřeba tekutin je však ovlivněna mnoha faktory, mezi které patří například stres, fyzická zátěž, venkovní teplota či vlhkost.

Pro organismus je nevhodný jak nedostatečný příjem tekutin, tak i nadměrné pití. Je

více než vhodné nastartovat den sklenicí vody ihned po probuzení. Nečekejte na pocit žízně, neboť tím již vaše tělo volá na poplach. Je důležité pít rovnoměrně po celý den. Nárazové pití je nevhodné, protože tělo neumí zpracovat nadměrné množství vody a ta poté odchází z těla nevyužitá.

Nejvhodnějším nápojem je samozřejmě neslazená čistá voda. Nemusíte kupovat drahé minerálky, postačí voda z kohoutku. Kvalita vody v naší republice je dostatečně kontrolována a splňuje přísná hygienická kritéria. Přesná nápoje mohou způsobovat obezitu, a proto je lepší se jim vyhýbat. Nechcete-li se vzdát sladké chuti, volte limonády slazené umělými sladidly či stévií. Pokud máte rádi kávu, pak byste ke každému šálku měli vypít sklenici vody navíc.

Tento článek využívají také žáci střední školy Euroinstitut v rámci výuky zdravé životosprávy. Zkuste si spolu s nimi vypočítat, kolik tekutin vaše tělo potřebuje během jednoho dne. Vypijete skutečně dostatek vody? Pokud ano, gratulujeme. Pokud ne, napravo to. Uvidíte, že najednou budete mít i nadhem více energie.

(red)

