



## VLIV PITNÉHO REŽIMU NA ZDRAVÝ ŽIVOT

Správný pitný režim je nedílnou součástí zdravého stravování. Nedostatek tekutin způsobuje únavu, podrážděnost a bolesti hlavy. Při dlouhodobém nedostatku tekutin dochází ke vzniku zácpy, zvyšuje se riziko vzniku močových infekcí i rozvoji obezity. Doporučovaný příjem tekutin je 2 až 3 litry denně. Důležitou podmínkou je jejich rovnoměrný přísun během celého dne.



Pocit žízně se objevuje při ztrátě tekutin v objemu 2% tělesné hmotnosti, a pokud potřeba tekutin není včas uspokojena, pocit žízně vymizí a může být nahrazen pocitem hladu. Ke vzniku nadváhy a obezity přispívá nejen nedostatečný příjem tekutin, ale také nevhodný výběr nápo-

jů – například sladké limonády, které obsahují ve 100ml až 180 kJ.

### A JAK SE TO MÁ S JEDNOTLIVÝMI DRUHY NÁPOJŮ?

**Pitná voda** – voda z vodovodu nebo neperlivé stolní vody jsou základem pitného režimu

**Pramenité stolní vody** – pro svůj nízký obsah minerálních látek jsou vhodné pro denní pití, ochucené ovocnou příchutí a slazené aspartamem jsou ideální i pro hubnoucí

**Minerální vody** – pro běžné pití se příliš nedoporučují, protože obsahují značné množství solí; jednotlivé minerální vody se liší svým složením a měly by být užívány pouze jako lék

**Sladké limonády** – obsahují velké množství jednoduchých sacharidů, nadbytečný obsah cukru zvyšuje riziko vzniku zubního kazu a obezity

**Džusy** – vzhledem k vysokému obsahu cukru nemohou tvořit základ pitného režimu pro osoby s nadváhou nebo obezitou; možným řešením je ředění vodou minimálně v poměru 1:1

**Bylinné a ovocné čaje** – z bylinkových čajů jsou ideální čaje připravené z maliníkového, ostružiníkového nebo jahodníkového listí, jablečných slupek, plodů borůvek nebo ostružin; ovocné čaje tvořené ovocnou složkou jsou nedílnou součástí pitného režimu

**Čaj** – čaj zelený, černý, bílý, oolong, aromatizo-

vaný a lisovaný čaj mohou významně přispívat k obohacení pitného režimu; pouze silný černý čaj by neměl být započítáván do pitného režimu, protože odvodňuje organismus

**Sycené nápoje** – oxid uhličitý způsobuje, že pocit žízně je uhašen dříve, než vypijeme dostatečné množství tekutin – perlivé nápoje by proto neměly tvořit základ pitného režimu

**Káva** – káva obsahuje kofein, který stimuluje organismus, zlepšuje soustředění a paměť; do pitného režimu se ale nezapočítává, protože stejně jako černý čaj odvodňuje organismus

**Víno** – klinickými studiemi bylo prokázáno, že mírná konzumace vína (do 2 dl u žen a do 4 dl u mužů) zvyšuje hladinu ochranného HDL cholesterolu; bílé víno je méně kalorické než červené

**Pivo** – díky obsaženým hořkým látkám z chmele zvyšuje chuť k jídlu, proto není příliš vhodné v rámci hubnutí

**Alkohol** – v rámci redukčního režimu se doporučuje výrazné omezit příjem alkoholu – důvodem je jeho vysoká energetická hodnota

## NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ – TIPY JAK ZAČÍT ŽÍT ZDRAVĚ

- Pokud chcete začít hubnout, sepište si důvody, které vás k tomu vedou.
- Najděte si v okruhu svých blízkých někoho, kdo má podobný cíl a bude vás podporovat.
- Najděte si každý den alespoň půl až jednu hodinu pro sebe.
- Začněte se více hýbat – cvičte několikrát týdně alespoň 30 až 40 minut.
- Začněte chodit ve všech budovách pěšky alespoň do 3. patra.
- Pokud jezdíte MHD, vystupte jednou za čas o stanici dříve a zbytek dojdete pěšky.
- Naučte se sledovat, jaké na vás mají pohybové aktivity účinky.
- Začněte jíst pravidelně. Hlídejte si, abyste snědli 4 až 5 menších porcí jídla denně.
- Snažte se každý den pořádně nasnídat. Snídaně je pro váš zdravý život velice důležitá.
- Každé jídlo si více vychutnávejte a nepřejídejte se.

Děkujeme za spolupráci odborníkům z novin **Obesity News.**