

# Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám



Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0233



Šablona:	III/2	č. materiálu:	VY_32_INOVACE_126
----------	-------	---------------	-------------------

Jméno autora:	Jana Štrossová  <a href="http://www.rodina-finance.cz/zdravi.206/spravny-pitny-rezim.23385.html">http://www.rodina-finance.cz/zdravi.206/spravny-pitny-rezim.23385.html</a>
Třída/ročník:	I.
Datum vytvoření:	2. 9. 2012

Tematická oblast:	Gastronomie
Předmět:	Nápojová gastronomie
Výstižný popis způsobu využití, případně metodické pokyny:	Učební list umístěný na internetových stránkách školy, který nahrazuje učebnici
Klíčová slova:	Pitný režim, význam nápojů
Druh učebního materiálu:	Učební list

## Správný pitný režim

### Nedostatek vody v našem těle

Máte pocit, že **pijete dostatek tekutin** během dne? Tak proč se cítíte unaveni, bez energie? Kromě těchto prvních příznaků nedostatku vody, se nedostatek vody projevuje bolestí. A nemusí se jednat „jen“ o bolest hlavy. Naopak nedostatek vody se může projevit řadou zdravotních problémů. Když se rozhodnete pro půst, ať už jednodenní, nebo vícedenní, pak bez konzumace jídla se budete čistit nejen hmotnostně, ale i vnitřně lehčí, čistší. Ovšem to se nedá říci v tom případě, kdybyste se rozhodli „nepít“. Místo pozitivních pocitů, byste se cítili **vnitřně vyprahlí, bez energie, bolaví, podráždění** .

### Množství vody v našem těle

Možná je to až s podivem, ale  $\frac{3}{4}$  našeho těla tvoří právě voda. Již na základě tohoto faktu je zřejmé, proč je voda pro náš organismus tak důležitá. Díky vodě v našem těle, může dojít k **vylučování nahromaděných toxických látek a škodlivin**. Voda se však také stará o to, abychom si udrželi stálou vnitřní teplotu.

### Unavení po probuzení

Spali jste celou noc, a přesto se ráno cítíte unaveni? Logicky byste měli sršet nabitou energií, ale raději byste zůstali v posteli ještě hodinu, dvě, či celý den? Pak popřemýšlejte nad tím, zda a co jste předchozí den zařadili do pitného režimu. **Únava** by totiž mohla souviset s **nedostatkem tekutin**, tj. **dehydratací**.

### Další známky dehydratace

**Dehydratace** se však neprojevuje pouze únavou. Také **podrážděnost, zloba, stres, snížený imunitní systém, nízký krevní tlak, alergie**. Za tím vším může stát nedostatek vody ve Vašem těle. Vše souvisí se vším. Jakmile nefunguje jedna složka, promítne se tento fakt do složek ostatních.

### Svraštělá, seschlá kůže

To, že jste dehydrovaní, se projeví i na Vašem vzhledu. Pokud nedodáte Vašemu tělu dostatek tekutin, pak se můžete „těšit“, že Vaše pokožka bude brzo **svraštělá a jakoby seschlá**. S hladkou, jemnou a hezkou pokožkou se budete moci rozloučit. Tedy do doby, než

doplníte ztracené tekutiny. To, že je Váš obličej krabatý, nemusí být dáno tím, že Vám již není dvacet. Dokonce i v šedesáti, sedmdesáti můžete vypadat skvěle s vypjatou, hladkou pokožkou. Je však třeba pamatovat na dostatek tekutin.

## Zácpa

Potýkáte se s nepravidelnou stolicí? Dáváte to na vině nedostatku vlákniny, kterou konzumujete? Problém však může spočívat v něčem zcela jiném. Zácpa může být způsobena právě nedostatkem vody v organismu. Bez dostatečného množství vody nedochází k automatickému odstraňování škodlivých látek, ale také nevstřebaných živin z potravin.

## Pití vody v pravidelných intervalech, jednorázově

Jakým způsobem pijete? Sklenku ráno, pak v práci, po návratu domů? Kolikrát se Vám stane, že zapomenete nejen jíst, ale také pít? Jednorázové vypití většího množství tekutin však není pro Váš organismus to nejlepší řešení. Kromě toho, pijete-li až v době, kdy pocítujete žízeň, již jste dehydrovaní. Ideální je, pokud si dáte sklenku vody zhruba každé dvě hodiny. V tomto rozvrhu samozřejmě nepočítáme dobu, kdy spíte.

## Množství tekutin, které je vhodné vypít

Kolik tekutin je vůbec vhodné za den vypít? V průměru byste měli vypít kolem **dvou litrů za den**. Ovšem dohromady by měl člověk do sebe dostat kolem **čtyř litrů tekutin za den**. Dva litry tekutin by měly být tvořené vodou. O zbývající tekutiny se postarají pokrmy, které za den sníte. Jedná se například o polévku, omáčku, ale také ovoce, zeleninu.

## Poznejte, že pijete dostatek tekutin

Každý z nás je individuální, a to nejen charakterem, ale také **konstitucí**. Kromě toho, potřebné množství vody se také řídí Vaším **věkem, životním stylem, prostředím, ve kterém se pohybujete** aj.

Výše uvedené množství tekutin je průměrnou hodnotou. Ve Vašem případě mohou být dva litry málo, ale také příliš. Vypijete-li o něco více, nic se v podstatě neděje. Něco jiného však je, pokud by dva litry nestačily. Jak poznat, že do sebe dostáváte málo tekutin? V podstatě jednoduše. Stačí si zkontrolovat moč. Pokud je Vaše **moč bezbarvá**, pak je to známkou toho, že pijete dostatečné množství tekutin. Pokud je však Vaše **moč nažloutlá**, je třeba zpozornět. Je to již známkou toho, že začínáte být dehydrovaní. Je-li Vaše **moč do oranžova**, pak je třeba začít ihned jednat. Vaše tělo je totiž již dehydrované.

## Co se děje s nespotřebovanou vodou

Co se děje s vodou, kterou naše tělo nespotřebuje? Jednoduše se vyloučí trávicím ústrojím, ať už za pomoci moči, slin, žaludečních šťáv, střevních sekretů, nebo stolice. Přebytek vody se však také vylučuje povrchem kůže, a to pocením.

## Tekutiny, které každodenně pijeme

Voda, ať už z vodovodního kohoutku, nebo ve formě vody balené, může být pro řadu z nás „fádní“. Kdyby tomu tak nebylo, pak bychom si nekupovali **ochucené minerální vody, džusy, limonády, ovocné šťávy** aj. Nepřipravovali bychom si **kávu, čaj**. Nepoužívali **sportovní, energetické nápoje** aj.

Náš organismus potřebuje vodu čistou, žádnou ochucenou tekutinu. Ve výčtu bychom pak ještě neměli zapomenout na **mléko, mléčné zakysané nápoje, alkohol**.

## Čistou vodu nenahradí žádný jiný nápoj

Jen díky čisté vodě může naše tělo vykonávat veškeré potřebné funkce tak, jak má. I když například džus v sobě vodu obsahuje, najdete v něm také cukr. A právě cukr má svoji úlohu. Jakmile dojde ke kombinaci například cukru a vody, či vody a kofeinu (káva, čaj), pak se stěžejní úloha vody do určité míry snižuje.

## Alkohol v pitném režimu

Hlídáte-li si pitný režim, pak pozor na alkohol. Alkohol totiž odvodňuje. To však není jediné negativum. Studujete-li, nebo se potřebujete v práci maximálně soustředit, či je Vaše práce založená na kreativitě a vymýšlení nového, pak omezte alkohol na minimum. Mohlo by se totiž obecně říci, že alkohol se postará o to, aby **nebyly vyživovány mozkové buňky**. A i když například pracujete „rukama“, pak zcela jistě neděláte věci automatizovaně, jako robot.

## Tekutiny patřící do pitného režimu

Již z výše uvedeného vyplývá, co je a není vhodné pro pitný režim. Snažte se v co největším množství pít **čistou vodu**. Kromě vody však můžete do Vašeho pitného režimu také zařadit **bylinkové nebo ovocné čaje**. Co se týká džusů, pak raději dejte přednost domácím džusům, máte-li odšťavňovač. Kupované džusy, především ty, které nejsou 100%, jsou s přídavkem cukru. A to tělu moc neprospívá.

### Minerální vody v pitném režimu

Co se týká **minerálek**, tak ty zakázané nejsou. Jen je dobré dát přednost takovým, které obsahují **nízkou koncentraci minerálů**. I tak je dobré mít maximálně dvě sklenky minerálky denně, víc ne.

### Káva v pitném režimu

Káva také není zakázaná, jen je třeba pamatovat na to, že množství vypité kávy je třeba naopak odečíst z pitného režimu. Kolik kávy vypijete, o to více tekutin pak musíte tělu dodat vhodných tekutin.

### Mléko v pitném režimu

Mléko trochu klame „tělem“. Je sice tekuté, nelze ho však počítat do pitného režimu. Mléko se totiž řadí k potravinám, ne tekutinám. Dáte-li si tedy například sklenici mléka, nebo zakysaného mléčného nápoje, pak jste se spíše postarali o svačinu, než doplnili chybějící množství tekutin.

<http://www.rodina-finance.cz/zdravi.206/spravny-pitny-rezim.23385.html>