



OČ 23

Přečti si daný text a pokus se rozdělit text do pěti odstavců. Začátek odstavce vždy vyznač barevně. Popřemýšlej nad tím, proč jsi takto volil.

Nezapomínejte na pitný režim!

Pitný režim je neoddělitelnou součástí zdravého životního stylu. Ale jak ho správně dodržovat? Kolik tekutin je akorát, kolik je moc, kolik je málo? Co vše se do pitného režimu počítá? Co naopak ne? A je pitný režim vlastně tak důležitý? Pitný režim je celodenní příjem tekutin, který by měl člověk dodržovat, aby se těšil dobrému zdraví a jeho tělo fungovalo ve správné kondici. Optimální doporučená dávka tekutin za den jsou 2 – 3 litry. Nicméně množství tekutin, které bychom měli skutečně denně přijmout je závislé na mnoha faktorech jako například pohlaví, věk, výška, váha, krevní tlak, zdravotní stav, teplota vzduchu a podobně. Nedostatečný pitný režim může stát v pozadí bolestí hlavy, u starších lidí i stavů zmatenosti. Pít bychom měli v průběhu celého dne, není dobré pít nárazově ve velkých dávkách. Vhodnými tekutinami, které patří do pitného režimu, jsou voda, ideálně přímo z kohoutku, slabě mineralizované minerální vody s nižším obsahem sodíku, ovocné čaje a slabší černé a zelené čaje. Do pitného režimu patří i mléko. K celkovému příjmu tekutin přispívají také polévky, mléčné výrobky, ovoce a zelenina. V případě dospělých se jedná i o kávu. „Pro děti jsou kofeinové nápoje nevhodné.“ říká výživová poradkyně PhDr. Karolína Hlavatá PhD.. Naopak tekutiny, které se pro udržení pitného režimu nehodí, jsou sladké nápoje a neředěné džusy, protože skrývají velké množství sacharidů. Stejně tak jsou nevhodné zejména u dětí colové nápoje. U nich je negativem i obsažená kyselina fosforečná, která narušuje rovnováhu vápníku. Nadbytek sladkých nápojů u dětí nejen zvyšuje riziko obezity, zubního kazu, ale obírá děti i o cenné živiny, protože dítě pijící sladké nápoje nemívá dostatečnou chuť na „normální“ jídlo. A jak je to s pitným režimem při cvičení? Cvičení může vést i ke značným ztrátám tekutin, a to až 2 či 3 litrů tekutin za hodinu. Současně se ztrátou tekutin dochází i ke ztrátám solí, zvláště sodíku a chlóru. Částečně dochází i ke ztrátě draslíku a hořčíku. „Intenzivní ztráty tekutin a solí nemusí být provázeny pouze pocitem žízně, ale při větších ztrátách se objeví zvýšení srdeční činnosti, pocity na zvracení a podobně,“ upozorňuje doktorka Hlavatá. Je důležité zmínit opět kofein, který je obsažen například v energetických nápojích. Jeho nadbytek může prohlubovat dehydrataci, zvláště pokud člověk cvičí a potí se. Naopak doktorka Hlavatá při cvičení doporučuje popíjet slabě slazený čaj nebo vodou ředěný džus, díky kterým se vyhneme únavě a dehydrataci.

https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Nezapominejte-na-pitny-rezim!_s10010x9077.html