



Co pít, když je nám 10, 30 nebo 60 let?

Každý věk si
žádá své. To
platí i o pitném
režimu. Tušíte,
jaký by měl být
ten váš?

Co vás napadne, když se vás někdo zeptá, čím je voda prospěšná pro lidský organismus? V nedávném průzkumu, který provedla Media Research pro společnost Mattoni, respondenti nejčastěji správně odpovídali, že se bez vody nedá žít, že pomáhá zavodnit tělo, a brání tak dehydrataci, že čistí organismus nebo že přenáší, rozpouští živiny. „Jen nepatrná část dotázaných ale uvedla, že voda souvisí s rovnováhou vnitřního prostředí těla. Přitom právě v tomto případě hraje hlavní roli,“ říká biochemička Michaela Bebová.

Minerálky a rovnováha

Pro stálost vnitřního prostředí je vedle jiného zásadní udržování přesně dané koncentrace iontů, tedy minerálních látek, a to v nejrůznějších částech našeho organismu buňkou počínaje přes krev až po mezibuněčné prostory. Tělo je na výkyvy v koncentracích iontů velmi citlivé a už při malých změnách na ně reaguje. Jen díky své udržované rovnováze může organismus správně odpovídat na zátěž, regulovat tělesnou teplotu, zprostředkovat nervová vedení, svalové kontrakce, udržovat tvorbu a obnovu kostí či stálé hladiny krevního cukru.

„Pít se musí, tak proč si místo obyčejné vody nedopřát právě tu, která nabízí vedle lahodné chuti i výhodné a pro organismus vhodné složení? Jelikož voda a v ní rozpuštěné minerální látky jsou alfou a omegou života, je pro naše zdraví důležité doplňování tekutin s vyváženým obsahem minerálů. Ten poskytují slabě a středně mineralizované vody,“ dodává biochemička.

Co v kterém věku pít, aby nám bylo co nejlépe na těle i na duši? Odborníci z Aqualine Institutu pro Blesk zdraví připravili praktický a návodný manuál. ■

Nápoje podle věku

Děti 10+

Pro děti je nejvhodnější kojenecká, pramenitá a slabě, případně středně mineralizovaná voda. Vhodné jsou i čaje a výrazně ředěné ovocné a zeleninové šťávy. Obezřetní by měli být rodiče v případě slazených nápojů – jednak kvůli zvýšenému příjmu cukru a energie, jednak kvůli návyku, protože děti pak už neslazené pít nebudou chtít.

Lidé středního věku 30+

Základem pitného režimu by měly být pramenitá voda a dále slabě nebo středně mineralizované vody kombinované s čaji, ředěnými 100% džusy nebo přírodními ovocnými a zeleninovými šťávami. Množství doporučených tekutin hodně záleží na aktuálním zdravotním stavu, ale také na druhu zaměstnání a denním režimu jednotlivce. Lišit se bude u osob se sedavým zaměstnáním a u fyzicky aktivně

pracujících. Specifické požadavky budou mít lidé v horkých a prašných stejně jako v chladných provozech.

Senioři 60+

Ve starším věku lidé často ztrácejí schopnost včas pocítit žízeň. Proto jsou senioři jednou z nejhroženějších skupin, pokud jde o dehydrataci. Odborníci u nich doporučují vědomé a řízené pití, tedy mít neustále nápoj po ruce a pít, i když člověk žízeň necítí. Pro seniory jsou opět vhodné nápoje jako pro lidi ve středním věku. V případě pití silně mineralizovaných vod je dobré přihlídnout ke zdravotnímu stavu a poradit se s lékařem.

Jak poznáme dehydrataci?

Jedním z nejlepších ukazatelů počáteční slabé dehydratace těla je barva moči. Moč se tvoří v ledvinách a je složena z vody a odpadních látek.

V případě nedostatku tekutin tělo vodou šetří a v moči je pak méně vody a více odpadních látek. Moč správně hydratovaného těla je světle žlutá, čirá a prakticky bez zápachu.

Naše největší ztráty tekutin

Tělo ztrácí nejvíce tekutin a minerálních látek pocením. V dalších případech to mohou být průjem, zvracení, velké popáleniny, ale třeba i zásah do regulace tekutin v ledvinách. Hodně vody a minerálů se z našeho těla ztrácí při:

- pohybové aktivitě,
- v horkém počasí,
- v přetápěné nebo klimatizované místnosti,
- při některých nemocech, třeba při cukrovce.