

CO V LÉTĚ PÍT? VODA NAD ZLATO!

Praha, 5.srpen 2021 – V horkých letních dnech roste význam správného pitného režimu. Mnohými podceňovaná dehydratace nám může přivodit nemalé i dlouhodobé zdravotní problémy. Bezprostředně také zvyšuje riziko nehody nebo úrazu, a zvláště pro řidiče je velmi zrádná a nebezpečná. A tak se nabízí otázka: jak, a zejména, co v létě pít?

Dehydratace přichází nenápadně. Nedostatek tekutin nás nijak nebolí. Nic nás nevaruje. Projeví se až například bolestí hlavy, kdy už bývá pozdě, protože v tu chvíli už trpíme silnou dehydratací. Odborníci proto doporučují, abychom v teplých letních dnech vypili každou hodinu a půl alespoň půl litru tekutin. V případě, že už na sobě cítíme příznaky dehydratace, tedy začíná nás bolet hlava nebo oči, pak by toto množství mělo být větší. Ideální je pít průběžně, třeba co 15 minut několik doušků vhodného nápoje.

Dehydratace nezpůsobuje jenom bolesti hlavy, ale má vliv i na naši psychiku a soustředění, prodlužuje se reakční doba a dochází ke ztrátě koncentrace, což je nebezpečné zejména pro řidiče. Řízení auta často bereme jako samozřejmost, ovšem pozornost a soustředění, které od nás bezpečné řízení v dnešním provozu vyžaduje, na nás klade značné nároky a jedná se o velmi náročnou činnost pro náš organismus. I v případě řízení v klimatizovaném autě se potíme a ztrácíme tekutiny. Navíc jsou tady prudké změny teplot, například při zastávkách, s nimiž se naše tělo vyrovnává. V suchém klimatizovaném prostředí auta také dochází ke zvýšenému vysušování organismu. Velmi zrádná je dehydratace u dětí, u nichž bychom na doplňování tekutin a vhodné oblečení zajišťující dostatečnou vzdušnost měli dbát zejména.

CO PÍT?

Vhodný nápoj by neměl být příliš sladký, příliš studený, ale ani příliš sycený nebo dokonce s alkoholem. Ideální je obyčejná voda. Čistá neochucená voda ovšem nechutná každému. „*Tady mohu místo dochucení nějakou šťávou, v ideálním případě přírodní, vodu ovonět hrstí trochu pomačkaného bobulového ovoce tak, aby pustilo šťávu, nebo hrstí bylinek či třeba okurky. Takto přírodní cestou ochucené vody jsou daleko zdravější, a také více osvěží, protože tělu dodají i další látky. Více pak osvěží voda mírně (nikoli plně) sycená. Dospělí mohou zkusit třeba i, už i u nás nabízené, espresso-tonic, tím, že nápoj je nahořklý a mírně sycený, tak skutečně osvěží,*“ doporučuje nutriční terapeutka PENNY Hana Střítecká. Pro letní osvěžení jsou v tomto případě ideální pramenité vody [TANJA](#) z Chráněné krajinné oblasti Třeboňsko, které nabízí i ochucené a mírně sycené varianty. Nápoj samotný by také neměl být příliš studený. „*Přestože nám logika říká, že napijeme-li se velmi studeného nápoje, musíme se o to více zchladit, je to jen prvotní subjektivní pocit. Pro tělo jsou optimální teploty okolo 16°C. Tělo má vlastní termoregulaci, a při přechodech z chladnějšího prostředí, například klimatizovaného, do teplejšího prostoru má tendenci lokálně ochlazená místa zpět ohřívat. U citlivějších jedinců tak pití příliš studených nápojů může za určitých okolností v lepším případě způsobit chrapot, v horším paradoxně v létě i nachlazení,*“ varuje Hana Střítecká.

Velmi oblíbené jsou pak v dnešní době kolové nápoje. V tomto případě platí, že nápoje s kofeinem mohou řidiče povzbudit na dlouhé cestě. Jedná se ovšem o krátkodobý efekt, stejně jako u kávy. Oddálí únavu, která pak ovšem nastoupí ještě s větší razancí. Obdobné je to v případě energetických nápojů. Kolové nápoje, stejně jako káva navíc působí močopudně, což v důsledku zvyšuje riziko nedostatku tekutin.

A co alkohol? Ačkoliv pro mnohé z nás k létu a době odpočinku neodmyslitelně patří, je potřeba s ním šetřit a alkoholické nápoje bychom neměli využívat k uhašení žízně. *“Vyšší teploty a případný pobyt na přímém slunci udělají své. Nejen, že je člověk dříve opilý, ale může si pak kvůli dehydrataci, kterou vyšší dávky alkoholu způsobí, přivodit další zdravotní potíže. Nepijete-li zrovna pivo, tak nezapomínejte na dostatečné množství obyčejné vody, kterou budete prokládat skleničky vína nebo míchaných letních nápojů,”* radí Hana Střítecká.

O společnosti PENNY MARKET Česká republika

Společnost Penny Market s.r.o. je dceřinou společností mezinárodního obchodního řetězce REWE, který je jednou z největších světových obchodních společností. Na český trh vstoupil Penny Market před 24 lety, tedy v roce 1997, a zaměřil se na rozvoj nových prodejen v regionech. Díky tomu dnes provozuje přes 395 prodejen, což je nejširší síť v ČR, a poskytuje práci více než 5 800 zaměstnancům. Pravidelně slaví úspěchy v programu Volba spotřebitelů a svým zákazníkům nabízí věrnostní program PENNY karta.

Ing. Tomáš Kubík

Manažer komunikace / Tiskový mluvčí

Penny Market s.r.o., Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183

E-mail: tomas.kubik@penny.cz Internet: www.penny.cz

