Co pít v létě?

Vody nejen minerální

Nezáleží pouze na tom, kolik tekutin do sebe v průběhu dne přijmeme, ale také na tom, jaké je jejich složení. **Nejvhodnějším nápojem ke stálé konzumaci je pitná voda ze studny či vodovodu**, potažmo balené vody – nejlépe kojenecké, pramenité či slabě mineralizované přírodní vody sycené oxidem uhličitým. Ten však může u citlivějších jedinců vyvolávat potíže s trávením a způsobuje pocit nadmutí. **K doplnění pitného režimu jsou vhodné i slabé zelené čaje, ředěné a nepřislazované ovocné šťávy a „bylinkové vody“.**

Oblíbené **minerální vody nejsou vhodným základem pitného režimu.** Pro některé jedince mohou být sice léčivé, avšak **pouze v podobě krátké pitné kúry**. Jejich **pravidelnou konzumaci by naopak měli hlídat lidé s vysokým krevním tlakem, onemocněním oběhové soustavy i ledvinovými kameny**. Pokud se bez minerálních vod neobejdete, vybírejte ty málo či středně mineralizované a střídejte druhy.

Bylinné čaje

Patříte-li mezi milovníky bylinných čajů, pak byste měli **druhy bylinek střídat a hlídat, ať je léto, nebo zima**. Většina bylinkových čajů se totiž **nehodí k dlouhodobému užívání a zbytečně zatěžuje tělo**. K ochlazení organismu se hodí např. vlažný mátový čaj nebo odvar z listů černé bazalky. Osvěžující může být i nápoj připravený z drcených čerstvých listů meduňky a citronové šťávy.

Cukru raději méně

Slazené nápoje by se na stole měly objevovat **pouze zřídka**. Cukr v nich obsažený **zvyšuje pocit žízně, navíc je zdrojem zbytečného množství energie**. A to ani nemluvíme o aditivech, která jsou to sladkých limonád přidávána.

Do pitného režimu lze započíst také ovoce a zeleninu – nejlépe melouny, jahody, citrusové plody, okurky či rajčata. Ostatně džbán ledové vody s mátou a plátkem salátové okurky představuje sice netradiční, ale vynikající osvěžení! **Neobejdete-li se bez sladké chuti v nápojích, kupte si domů čerstvou či sušenou stévii.** Její drcené listy oceníte v domácím ledovém čaji i vodě s citrónem.

Ani málo, ani moc

Ideální přísun tekutin rozhodně nelze spočítat na základě univerzálního vzorečku. Záleží totiž na počasí včetně vlhkosti vzduchu, fyzické a psychické aktivitě i prostředí, v jakém se pohybujeme. **Svou roli hraje také složení potravy, zejména pak obsah soli v jídle.**

Rozhodně byste neměli čekat na žízeň, protože ta je známkou začínající dehydratace. Pocit žízně je subjektivní. **Tělo signalizuje nedostatek tekutin tmavou močí, pocitem sucha v ústech, ale také zhoršenou pozorností a nervozitou.** Tekutiny byste měli přijímat v průběhu celého dne po malých doušcích, a to už od probuzení. Káva nebo čaj by dopoledne neměly být jediným zdrojem tekutin. Taktéž byste se neměli uklidňovat tím, že sice celý den nic nepijete, ale večer vše doženete několika litry. Člověk není velbloud a potřebuje tekutiny přijímat průběžně.

Svou roli hraje také teplota přijímaných tekutin. Ačkoliv v parném počasí máme chuť na sklenici plnou ledové tříště, raději bychom měli sáhnout po vlažných nápojích. **Teplota nápojů by neměla být nižší než 10 °C!** Takové osvěžení představuje pro náš organismus spíše šok, který může skončit nastydnutím i angínou.

Hlad je převlečená žízeň

Ovocné šťávy a smoothies (koktejly z rozmixovaného ovoce či zeleniny) jsou navíc vynikajícím zdrojem energie, pokud nemáme v parném počasí chuť k jídlu. Smoothies můžeme ředit minerální vodou, kefírem či podmáslím. Podle potřeby lze do koktejlu rozmixovat čerstvé bylinky (kopr, koriandr), oříšky a pro „šmrc“ dochutit špetkou chilli, zástřikem limetové šťávy, nebo dokonce trochou česneku.