

## Pitný režim v čase horúčav



O dôležitosti dostatočného príjmu tekutín pre ľudský organizmus sa toho popísalo už naozaj dosť. Ale povedzme si otvorene: aj napriek všetkým informáciám, ktoré máme, napriek neustálemu zdôrazňovaniu pitného režimu, naozaj pijeme dostatok tekutín, tak potrebných pre telo v čase výdatných horúčav?

Vysoké teploty vzduchu sú pre organizmus záťažou. Vystavenie organizmu vysokým teplotám môže viesť aj u zdravých jedincov k pocitom únavy, malátnosti či k poklesu výkonnosti, dehydratácii, úpalu a prehriatiu organizmu. Ak je to možné, počas najhorúcejšej časti dňa sa vyhnite namáhavým vonkajším aktivitám.

Nepodceňujme preto podceňovať pitný režim. Dospelý človek by mal počas horúcich dní vypiť najmenej tri litre vody. Nevhodné sú však nápoje s obsahom cukru, kofeínu, chinínu či alkoholu. Do pitného režimu sa teda nezapočítavajú tekutiny prijaté vo forme malinoviek, piva, alkoholu či kávy. Ideálna je obyčajná voda, prijímaná najlepšie pravidelne v menších dávkach. Dôležitá je tiež teplota nápoja – vhodnejšie sú vlažné nápoje. Nemôžeme nespomenúť, že do celkového objemu prijatých tekutín sa nezapočítava mlieko, káva, pivo, ani voda skonzumovaná vo forme polievok. Samotný ľudský organizmus je prevažne tvorený práve vodou a jej nedostatočný prísun znáša len veľmi ťažko. Keďže si tekutiny nedokáže vytvoriť sám, je odkázaný len na ich prísun z vonku. Nedostatok vody v organizme spôsobuje poruchy trávenia, bolesť hlavy, ukladanie tukov, podráždenosť, slabosť, únavu až závraty.

Viete, že nedostatok tekutín spôsobuje aj zvýšenú tvorbu vrások na koži, ochabovanie svalstva a napomáha k zvyšovaniu hmotnosti? Telo si totiž vodu zadržáva na „horšie časy“, čím dochádza k zväčšovaniu buniek a v konečnom dôsledku vedie k nadváhe. Preto, ak chcete schudnúť, nie je nič lepšie ako začať dôsledne dodržiavať pitný režim. Vaše trávenie sa zlepší, keďže sa urýchlia metabolické procesy v organizme. Telo nebude vodu zadržovať, a tým sa postupne zbaví odpadových látok a toxínov. Ani tuky sa v rizikových

partiách nebudú ukladať v takej miere, zvlášť, ak k pitnému režimu pridáte aj striednosť stravovania a nejaký ten pohyb.

Zistiť, či Vaše telo netrpí dehydratáciou je veľmi jednoduché. Nepocítiť uje v priebehu dňa suchosť v ústach alebo smäd? Ak áno, ihneď sa napite! Avšak nie veľa vody naraz, ale po dúškoch, kým pocit smädu nepominie. V zápale práce a zaneprázdnenosti má však väčšina z nás tendenciu nepočúvať signály tela, čo zbytočne vedie už k spomínaným zdravotným ťažkostiam.

**Nezabudnime piť a pokúsme sa zahrnúť vodu do každodenného zoznamu povinností v rámci dňa! Ved' dodržiavať pitný režim je len otázkou zvyku. Stačí, ak si deň rozdelíme na časti, aby sme ráno, doobeda, na obed, poobede, večer a pred spaním vypili aspoň po 2 dcl - 3 dcl čistej pitnej vody, čaju alebo vitamínového džúsu. Pime na zdravie!**

HEPZaVkJ