

Sport a pitný režim - co nepít

Vzhůru Staňkova,

voda tvoří 98 % plochy Země a více než 50 % každé živé bytosti od rostlin až po zvířata. Lidské tělo je složeno až z 60 % z vody.

Minule jsme prošli PROČ, KDY, CO a KOLIK pít. Dnes se pořádně mrkneme na to co nepít.

Co nepít (hlavně ne pravidelně a když už, tak s mírou)

K nápojům nevhodným, které bychom měli konzumovat jen velmi výjimečně, patří především různé „soft drinky“: limonády, kolové nápoje, ochucené a slazené minerální vody, energetické nápoje, nektary apod.

Důvodem je např. cukr (zvyšuje pocit žízně, dodává „prázdné kalorie“, sacharóza při vyšším příjmu přispívá ke vzniku osteoporózy), oxid uhličitý, který spolu s organickými kyselinami (ochucovadla) poškozují zubní sklovinu a má i další nevýhody.

Limonády - velké množství cukru - až 100 g cukru v litru

Ochucené slazené vody - nápoje se sladidly - často je v ½ litrové láhvi více než 20 g cukru

Kolové nápoje - při pravidelné konzumaci - velké množství kofeinu, cukru, nebo třeba kyselina fosforečná (Kofola ji nemá)

Průmyslově zpracované džusy z koncentrátu, nektary atd. - zase ten cukr atd.

Energetické (povzbuzující) nápoje - v důsledku to jsou limonády obohacené o kofein, taurin, nebo další látky či směsi bylin, které mají mít povzbuzující účinky

Alkoholické nápoje

Sport a pitný režim - nápady, jak ti voda může chutnat ještě více

Vzhůru Staňkova,

příklady - slíbené nápady, jak můžeš vodu udělat přírodně chutnější, aby se ti pila ještě lépe.

Citron + voda

Bazalka a nakrájené jahody – voňavá bazalka bude se sladkými vyžralými jahodami skvělá + voda.

Nasekaná máta, lžička medu a plátek citronu + voda

Citron + okurka + máta + zázvor + voda

Skořice + jablko + voda

Okurka + grepfruit + voda

Na závěr speciální recept na vynikající vodu - pro zábavu

Vezmi trochu vody do skleničky, nalij do ní ještě trochu další vody a vše zamíchej. Potom vše vezmi, přelij do větší skleničky a smíchej s vodou.

Takto získanou vodu nalij do hrnce a pořádně v něm rozmíchej další vodu, kterou si připravíš do skleničky a naliješ do hrnce. Vše ještě můžeš ochutit vodou podle chuti.

Takto získanou vodu přelij zpátky do skleničky a nakap do ní několik kapek vody. Vše pořádně promíchej a na závěr můžeš dát jako ozdobu nahoru na hladinu vody ve skleničce ještě pár kapek vody.

Pořádně se bavte a užívejte si legrace.

Michael Svoboda