

Sport a pitný režim

Vzhůru Staňkova,

“Pít či nepít” - to je jasné že pít, ale proč a kdy a co a kolik....

Podívej se - proč a kdy pít a níže co a kolik pít.

1) Proč pít - voda se podílí:

na termoregulaci tělesné teploty (udržování stálé tělesné teploty

umožňuje transport živin, kyslíku a pouze v její přítomnosti probíhá celá řada metabolických pochodů v těle

má vliv na stav pokožky (tvorba vrásek, akné, celulitidy)

ovlivňuje kvalitu vlasů a nehtů

působí také příznivě při trávení, odvádí zplodiny metabolismu močí z těla a mnohé další.

Vodu pravidelně denně ztrácíme, a to močí (60 %), odpařováním kůží (20 %), dýcháním (15 %) a také stolicí (5 %). Tyto ztráty je nutné denně nahrazovat, a proto je potřeba přijímat denně tekutiny v dostatečném množství.

2) Kdy pít - pohlídej, aby jsi pil/a pravidelně během dne. Častou chybou je, že lidé většinu dne nepijí téměř vůbec a všechny tekutiny se snaží přijmout večer. To je ale špatně už jen kvůli tomu, že dojde k vyšší stimulaci ledvin, které by ve večerních hodinách měli pracovat méně než přes den. Místo toho, aby celé tělo regenerovalo, tělo se ve spánku soustředí na filtrování tekutiny. Proto je důležité pít postupně během celého dne.

Když sportuješ, budeš mít větší potřebu pít.

Naopak přehnané pití velkého množství tekutin nebo nucení do pití není dobré.

Pořádně sportuj, dobře bašti a pij.

3) Co pít (například) - pij vodu a neboj se pít nezávadnou kohoutkovou vodu - to je nejlepší.

Výborný je čaj - třeba ovocný nebo bylinkový (střídat různé druhy nepravidelně).

Můžeš také pít kvalitní nejlépe neperlivou koupenou vodu.

Dobré jsou dostatečně ředěné zeleninové a ovocné šťávy - pokud máš doma odšťavňovač, pořádně ho využij.

V létě není nejlepší pít ledově vychlazené nápoje. Obyvatelé horkých pouští dobře vědí, proč v největším vedru pijí vlažný mátový čaj. Ledové nápoje totiž žížeň zaženou jen na okamžik.

Na nízkou teplotu nápoje organismus zareaguje zvýšeným prokrvením rtů a nosohltanu, proto pak pocítíme ještě větší žížeň. V létě je proto vhodnější pít nápoje o teplotě kolem 16 °C, v zimě ještě o 5 až 10 °C teplejší.

4) Kolik pít - pij cca 2 litry tekutin denně, počítá se do toho také tekutina z potravin (ovoce, zelenina) a teplých nápojů. Vše záleží na ročním období, rozsahu sportování a pocení přes den atd. A hlavně každý člověk je jiný a má jinou potřebu pít.

Denní spotřeba tekutin u starších dětí

let	4–7 let	7–10 let	10–13 let	13–15 let	15–19
Celkem (l/den)	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8

Mléko a kakao by se do potřebného denního objemu volných tekutin počítat nemělo.

Příště se mrkneme na to, co nepít (hlavně ne pravidelně a když už, tak s mírou).

Pořádně sportuj, dobře bašti a pij.

Michael Svoboda