

„Pijte do polopita“ platí i u vody

Praha, 8. srpna 2007 – Sucha a s nimi spojený nedostatek vody se v České republice stávají opakovaným tématem. Lidský organismus stejně jako příroda je na vodu zcela odkázán. Lékaři se shodují, že nedostatek vody v organismu může přivodit vážné nemoci. Málokdo ale ví, že i nárazová konzumace je pro lidský organismus velmi nebezpečná a může nás ohrozit na životě. Naopak vyvážený dostatek vody nám přináší jenom samé benefity – zdravý vzhled pokožky, plnou výkonnost všech orgánů nebo vylučování škodlivých látek.

Dlouhodobý nedostatek tekutin v denním shonu mnohdy většina z nás ani neregistruje. Za následek ale může mít vážné zdravotní poruchy. Podle lékařů se dehydratací zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva nebo některých druhů rakoviny i kardiovaskulárních chorob

„Spotřeba vody je zcela individuální záležitostí. Ta se navíc mění s ohledem na celou řadu faktorů, ať už fyzickou zátěží, zdravotním stavem nebo věkem a tělesnou hmotností. Doporučujeme pít průběžně po celý den od samého rána. Tělo tak může ideálně zužítkovat dodané tekutiny,“ vysvětluje odborník značky Toma Natura, Broněk Matyšek.

Klíčem ke zdraví je u pitného režimu dodržování pravidelnosti. Od rána do večera bychom měli vypít minimálně jeden a půl litru vody s vyváženým obsahem minerálů. Naopak nárazová konzumace může způsobit převodnění – stav, kdy jsou nadměrně zatíženy ledviny a také další orgány. V extrémních případech může dojít dokonce k jejich selhání.

Převodnění způsobuje přetěžování ledvin a srdce, což v krajním případě vede i k poruchám jejich funkcí. Přesné množství tekutin, které si tělo žádá, závisí na mnoha faktorech a je značně individuální. Uvedených jeden a půl litru je proto skutečně minimem.

Kterými nápoji bychom žízeň zahánět neměli?

Mezi nevhodné nápoje patří různé sladké limonády, kolové nápoje, energetické nápoje a nápoje silně mineralizované. Největší nebezpečí pro lidský organismus představuje cukr, který podvědomě vyvolává pocit žízně nebo umělá sladidla zvyšující chuť k jídlu. Oxid uhličitý naopak spolu s organickými kyselinami poškozuje zubní sklovinu. Nápoje obsahující kofein a alkoholické výrobky by podle lékařů měly být pouze chuťovým doplňkem stravy, v žádném případě však součástí pitného režimu. Obecně platí, že kávu bychom měli konzumovat pouze se sklenicí vody.

Co se týče alkoholu, lékaři doporučují i zdravím jedincům pouze skleničku vína nebo maximálně půllitr piva. Přední odbornice na problematiku pitného režimu MUDr. Jarmila Rážová dodává:

„Konzumenti by měli zvážit, která voda se stane základem jejich pitného režimu. Pro tyto účely nejsou vhodné silně mineralizované vody nebo vody sycené oxidem uhličitým. Ty by měly pouze doplňovat základ pitného režimu v závislosti na individuálních potřebách konzumenta. Mezi nejvhodnější základ pitného režimu patří nesycené vody z kvalitních přírodních pramenů. Určitý nadstandard pak představují vody kojenecké.“

Nejzdravějším nápojem je čistá, pramenitá voda. Vyhovujícím zdrojem může být i voda z vodovodu. Její kvalitu však může negativně ovlivnit její pach a chuť. Další možností jsou vody balené. I zde ale existují určitá omezení.

„Lidé by si měli při konzumaci tekutin také všímat obsahu a množství minerálů obsažených v konzumované vodě. Voda by měla dodávat organizmu látky, které mu prospívají a odvést ty, které se v něm usazují. Vyvážený obsah minerálů naleznete například ve vodě z panenské přírody v Adršpašsko-Teplických skalách,“ brand manager Toma Natura, Broněk Matyšek.

- Konec -

Spolupracující zdroj: MUDr. Jarmila Rážová, Státní Zdravotní Ústav, www.adrspach.cz/toma

Kontakt: Josef Jelínek - PLEON Impact - josef.jelinek@pleon-impact.cz