

Když venkovní teploty stoupají, je hydratace důležitější než kdy jindy. V horku totiž tělo ztrácí více tekutin, a proto je nutné pít častěji. Vedle nápojů mohou pomoci i potraviny s vysokým obsahem vody.



Hydratace, která chutná

Horko způsobuje zvýšené pocení, což může vést k nedostatku tekutin v lidském těle. To může mít za následek nevolnosti, závratě, poruchy soustředění či bolesti hlavy a kardiovaskulární potíže. Když se dostaví pocit žízně, je již většinou pozdě, proto je nutné dodržovat pravidelný pitný režim.

„Dospělí by měli denně vypít 30–45 ml tekutin na kilogram své hmotnosti. U batolat se za doporučené minimální množství považuje 0,8l a u dětí 1,0–1,3l tekutin za den. Při vysokých teplotách se ale potřeba může zvýšit až čtyřnásobně. Ideální je voda z kóhoutu či minerálka, neslazené bylinné či ovocné čaje a případně ovocné a zeleninové šťávy. Naprosto nevhodné jsou slazené nápoje,“ upozorňuje Ing. Monika Zábojníková, koordinátorka projektu Půl talíře, který se zabývá vyváženým stravováním Čechů.

Hydratace na talíři

Přijem tekutin v sobě skrývá i vodu přijatou potravou. Protože v létě často klesá chuť k jídlu, ideální volbou mohou být lehké pokrmy, které naše tělo nezatíží a zároveň mu dodají tekutiny i důležité látky. Co je tedy dobré do jídelníčku zařadit? Mezi potraviny s nejvyšším obsahem vody patří okurka, která je tvořena z 96 procent právě vodou. Díky své svěží chuti a univerzálnímu využití se skvěle hodí do salátů, jako rychlá svačina nebo součást letních nápojů. Další letní stálíci jsou rajčata. „Obsahují až 94 procent vody a cenné antioxidanty, které tělu pomáhají lépe zvládnout vysoké teplotní rozdíly. V kombinaci s dalšími čerstvými surovinami tvoří ideální základ lehkého a vyváženého jídla,“ vysvětluje Monika Zábojníková.

Ze zeleniny jsou na vodu bohaté i papriky, brokolice, mrkev nebo cukety. Vysoký

obsah vody mají také žampiony či zelí. Tyto potraviny mají nejen osvěžující chuť, ale často i nízkou energetickou hodnotu. Pro hydrataci je ideální sáhnout také po ovoci. Například vodní meloun obsahuje až 92 procent vody, jahody, broskve, jablka nebo citrusy navíc ještě vitamin C.

Až 90 procent vody mohou na našem talíři obsahovat polévky. Díky přítomnosti soli navíc pomáhají tělu lépe udržet tekutiny. Skvělou variantou jsou pro doplnění tekutin také mléčné výrobky. Polotučné mléko, jogurt a kefir obsahují přibližně 90 procent vody, tvaroh a cottage cheese 80–85 procent, zatímco sýry mají obsah vody mezi 50–70 procenty. Zapomenout nesmíme ani na vařené sacharidové přílohy – rýže, těstoviny a brambory, ve kterých je 50–80 procent vody.

JAK POZNÁME, ŽE JE ZLE?

Dehydratace organismu je stav, kdy tělo nemá dostatek tekutin, tedy ztrácí více tekutin, než přijímá.

Nedostatek vody ovlivňuje nejen fyzické zdraví, ale může se výrazně podepsat i na psychické pohodě. Dehydratace bývá spojena s podrážděností, úzkostmi, zhoršenou pamětí a celkovým poklesem mentální výkonnosti. Dlouhodobě může narušovat spánek a negativně ovlivňovat kvalitu života. U žen může zhoršovat příznaky premenstruačního syndromu nebo narušovat menstruační cyklus. Sportovci se při ní potýkají se zhoršenou koordinací, delšími reakcemi a vyšším rizikem zranění.