

# PĀ•T VĀ•C A ĀĖASTO?

StĀ™eda, 03 srpen 2011

DodrĀ¼ujete pitný reĀ¼im? Tak znĀ znĀmĀ otĀzka, kterou uĀ¼ v Ā¼ivotĀ sly&scaron;el asi kaĀ¼dĀ. Ale ne kaĀ¼dĀho uĀ¼ n si otĀzku, proĀ• by to mĀ•l vlastnĀ dĀ•lat. KaĀ¼dĀ pĀ™eci vĀ, Ā¼e pĀ™ijem dostateĀ•nĀho mnoĀ¼stvĀ tekutin je pro lidskĀ tĀ• ZvlĀ&scaron;Ā¼ v letnĀm období, kdy se vĀce potĀme.

UĀ¼ od Ā•tyĀ™icĀtĀch let minulĀho stoletĀ byli lidĀ upozorĀ•ovĀni, Ā¼e by mĀ•li vypĀt nejmĀnĀ 2,5 litru tekutiny dennĀ. Id MĀtys o pitnĀm reĀ¼imu samozĀ™ejmĀ vĀuĀ¼ivĀjĀ vĀrobcĀ balenĀch vod a dal&scaron;Ā¼ nĀpojĀ. "ModernĀ Ā•lovĀk" se obligĀtnĀ plastovĀ lahve tĀmĀĀ™ nevydĀvĀ z domu. "Nutnost vypĀt dennĀ urĀ•itĀ mnoĀ¼stvĀ tekutiny nĀnĀ jen nesmysl. Je to zcela vyvrĀcenĀ a nebezpeĀ•nĀ nesmysl," varuje v britskĀm listu The Independent publicistka a praktickĀ lĀkaĀ™ka, pĀ•sobĀcĀ v Glasgow, Margaret McCartneyovĀ. PouĀ•ky typu "vypĀjte minimĀlnĀ dva litry tekutiny dennĀ", nebo "mililitr tekutiny ke kaĀ¼dĀ pĀ™ijatĀ kalorii" mohou bĀt pravdivĀ, ale pouze pokud dodĀme, Ā¼e hodnĀ tekutin pĀ™ijeme i v jĀdle, upozorĀ•uje skotskĀ lĀkaĀ™ka. PĀ™Ākladem zneuĀ¼itĀ roz&scaron;Ā¼nĀho mĀtys je iniciativa firmy Danone, kterĀ mimo jinĀ vyrĀbĀ a prodĀvĀ balenou vodu Evian. "Mnoho dĀ•tĀ a dospĀlĀch pĀje mĀlo. VypĀjte 1,5 aĀ¼ 2 litry nĀ&scaron;Ā¼ vody dennĀ," radĀ Danone a tvrdĀ, Ā¼e se jednĀ o nejjednodu&scaron; &scaron;Ā¼ nejprospĀ&scaron; nĀj&scaron;Ā¼ radu, kterou je moĀ¼nĀ ohlednĀ pitnĀho reĀ¼imu dĀt. Pravda je ale takovĀ, Ā¼e nejjednodu&scaron; &scaron;Ā¼ nejcnĀnĀj&scaron;Ā¼ rada znĀ: PĀjte, kdyĀ¼ mĀte Ā¼ĀzeĀ. StarĀ znĀmĀ poĀ™ekadlo "v&scaron;eho moc &scaron;kodĀ", platĀ i v pĀ™ĀpadĀ pitnĀho reĀ¼imu. Ten pĀ™ĀlĀ&scaron;, se vystavuje riziku ztrĀty minerĀlĀ, nedostatku soli, otravy vodou a v extrĀmnmĀ pĀ™ĀpadĀ i smrti. MnoĀ¼ tekutin, kterĀ byste mĀ•li vypĀt, je individuĀlnĀ. Ā¼ena pohybujĀcĀ se v chladnĀm prostĀ™edĀ vĀĀ¼ĀcĀ padesĀt kilogramĀ bude mĀt urĀ•itĀ jinĀ potĀ™eby neĀ¼ devadesĀtikilovĀ muĀ¼ v tropickĀm vedru, a to je&scaron;tĀ, kdyĀ¼ si pĀ•jde k tomu navĀc tĀ• zabĀ•hat. LaickĀm vodĀtkem mĀ• Ā¼e bĀt mnoĀ¼stvĀ a barva vylouĀenĀ moĀ•i. Pokud je svĀtle Ā¼lutĀ aĀ¼ tĀmĀĀ™ Ā• organizmu tekutinami v poĀ™Ādku. MalĀ mnoĀ¼stvĀ tmavĀ moĀ•i svĀdĀ•i o vysokĀ koncentraci odpadnĀch lĀtek a dehydracĀ je tedy tĀ™eba tekutiny dĀle doplĀ•ovat. PochopitelnĀ - nedostateĀ•nĀ zĀsobĀnĀ tĀ•la vodou naru&scaron;uje vnitĀ™nĀ rovnovĀhu organismu. BuĀ•ky Ā•erpĀjĀ vodu z krevnĀho Ā™eĀi&scaron;tĀ, a srdce je nuceno k intenzivnĀj&scaron;Ā¼ prĀci. Ledviny nejsou schopnĀ Ā•stit krev, a proto jejich funkci pĀ™ebĀrajĀ jĀtra a jinĀ orgĀny. Organizmus je uveden do znaĀ•nĀho stresu. Abychom se vyvarovali dehydracĀ, musĀme dodat organizmu sprĀvnĀ mnoĀ¼stvĀ vody. ObecnĀ platĀ, Ā¼ by dospĀlĀ Ā•lovĀk nemĀ•l vypĀt vĀce neĀ¼ litr tekutiny za hodinu. Voda je zĀkladem vnitĀ™nĀch tekutin tĀ•la &ndash; Ā¼alu &scaron;Ā¼Āv, slin, krve, lymfy. BuĀ•ky tĀ•la potĀ™ebujĀ vodu, aby v nĀ rozpustily a transportovaly nutriĀnĀ prvky. Voda rozĀ™mĀ a vymĀvĀ &scaron;kodlivĀ lĀtky z nĀ&scaron;eho tĀ•la. Voda napomĀhĀ tĀ•lesnĀ termoregulaci tĀ•la. Voda &bdquo;promazĀvĀ&ldquo; nĀ&scaron;e klouby a zmĀ•kĀ•uje pokoĀ¼ku. **PIJETE DOST?** NezapomĀnĀte na to? Jak Ā™e&scaron;Ā¼, kdyĀ¼ nemĀte Ā¼ĀzeĀ a pĀ™Ātom vĀte, Ā¼e mĀlo pĀjete? IRENA