pozor na cukr a minerální látky

mem, a tedy bez kalorií. Naopak minerální vody, především s obsahem minerálních látek nad 500 mg na litr, je vhodné pít jen příležitostně nebo v malém množství. Nadměrné množství minerálních látek v tekutině tělu spíše uškodí.

Hlídejte si sodík

Během hubnutí je důležité sledovat na minerálních vodách především obsah sodíku. Vzhledem k tomu, že většina lidí má ve stravě sodíku přebytek, je vhodné vybírat minerálky s jeho nižším obsahem – maximálně 150 miligramů na litr.

„Nadbytek sodíku zvyšuje krevní tlak a způsobuje nadměrné zadržování vody v těle. Při hubnutí pak v organismu dochází k tomu, že sodík přijímaný ve velkém množství váže v těle až několik litrů zbytečné vody," upozorňuje odbornice na výživu Václava Kunová.

Nízký obsah sodíku mají například Korunní, Mattoni, Magnesia. S vysokým obsahem, a tedy nevhodné k pravidelnému pití, jsou Poděbradka nebo Hanácká kyselka.

Bublinky žízeň nezaženou, jen ji oklamou

Vody sycené oxidem uhličitým (CO_2) se k dlouhodobému pití ve větším množství nehodí. „Oxid uhličitý zatěžuje organismus a také způsobuje, že pocit žízně je uhašen dříve, než se člověk skutečně dosyta napije. Kromě toho má i močopudný efekt, takže může způsobit i zhoršené zavodnění organismu," říká Václava Kunová.

Čím vyšší je obsah oxidu uhličitého, tím méně kvalitní by nápoj mohl být. Obyčejná sodovka obsahuje v litru 7000 až 8000 mg CO_2. Mírně perlivé vody jen 1500 až 4000 mg. Oxid má nejen konzervační efekt, ale také maskuje různé případné pachutě.

> „Při hubnutí si dejte pozor na minerální vody s obsahem sodíku nad 150 miligramů na litr. Sodík totiž v těle zadržuje vodu."
>
> **Václava Kunová**
> **odbornice na výživu**

Ovocný džus dopoledne, zeleninový odpoledne

Džusy jsou zdravé nápoje, které obsahují velké množství vitaminu C, E, karotenu, kyseliny listové a také minerálních látek, zejména hořčíku, draslíku, železa a vápníku. Na druhou stranu však mají vysokou energetickou hodnotu, a proto byste je při hubnutí měli pít jen zřídka nebo ředit vodou, která by měla převažovat.

Pokud hubnete, je lepší dát si ovocnou šťávu raději dopoledne, ostatně stejně jako všechny potraviny, které obsahují více sacharidů. Když budete mít chuť na některý z těchto nápojů odpoledne, je lepší dát přednost zeleninové šťávě.

Limonáda zdraví nepřidá

Limonády sice dobře chutnají, ale tělu nic nepřinášejí. Podle Kunové je to jen koktejl z vody, cukru, oxidu uhličitého, kyseliny citronové nebo fosforečné a barviv, která dodají pití atraktivní vzhled a přilákají zákazníky. Nic zdravého to není, čím méně jich vypijete, tím lépe. Energetická hodnota půlitrové lahve může být až 1100 kJ, a to už není zanedbatelná hodnota. Při hubnutí jsou lepší light limonády s náhradními sladidly.

„Pravidelné pití nápojů typu Coca-Cola navíc maří naše snahy o budování kvalitní kostry. Obsahují totiž kyselinu fosforečnou, která odvádí z těla vápník i tehdy, když je jeho přívod stravou dostatečný," upozorňuje lékařka Václava Kunová.

Vyhněte se mu, je to příliš velká nálož energie

Lipton Ice Tea Lemon (General Bottlers ČR)

ochucený nealkoholický nápoj

100 ml obsahuje
energie 116 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 6,7 g

Přestože ledový čaj vypadá na první pohled jako lepší volba než limonády, je jeho energetická hodnota poměrně vysoká. Lahev o obsahu 0,5 l dodá 580 kJ. Pro děti, pokud vyžadují sladký nápoj, je vždy lepší nebarvený ledový čaj než limonády. Existují i light verze ledových čajů, které jsou pro hubnutí výhodné.

Sprite (Coca-Cola Beverages ČR)

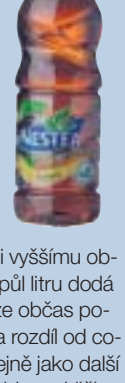
limonáda

100 ml obsahuje
energie 123 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 6,9 g

Nápoj s vysokou energetickou hodnotou a vysokým obsahem cukru. Veškeré sacharidy pocházejí z řepného cukru, pro obézní je proto nevhodný. Vhodný není ani pro děti, třebaže oproti cole není dobarvený a neobsahuje žádný kofein.

Nestea lemon (Coca-Cola Beverages ČR)

nesycený nealkoholický nápoj s extraktem



100 ml obsahuje
energie 133 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 7,5 g

Pro hubnutí se stejně jako ostatní ledové čaje nehodí kvůli vyššímu obsahu cukru a energii, půl litru dodá 665 kilojoulů. U dětí lze občas použít, výhodou je, že na rozdíl od colových nápojů není stejně jako další ledové čaje sycený oxidem uhličitým.

Kofola Citrus (Kofola)

limonáda

100 ml obsahuje
energie 140 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 8,2 g

Kofola má o 40 kilojoulů na 100 ml méně než Coca-Cola, přesto je pro hubnutí vzhledem k obsahu cukru nevhodná. Pro děti je však rozhodně lepší volbou než cola, protože má nižší obsah kofeinu (15 mg/100 ml) a místo kyseliny fosforečné kyselinu citronovou.

Aquila grapefruit (Karlovarské minerální vody)

limonáda

100 ml obsahuje
energie 148 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 8,7 g

Limonáda s vysokou energetickou hodnotou a vysokým obsahem cukru. Má však tři procenta přírodní ovocné dřeně, takže u dětí je jistě lepší volbou než sprite nebo cola, ale pro hubnoucí je nevhodná. Při vypití celé lahve bychom přijali celých 2220 kilojoulů, což je stejné jako průměrný oběd v restauraci.

Aquila čaj citron (Karlovarské minerální vody)

pramenitá voda ochucená

100 ml obsahuje
energie 148 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 8,7 g

Relativně vysoká energetická hodnota, ve srovnání s Ice tea Lipton má o 32 kilojoulů na každých 100 ml více. Na rozdíl od liptonu je tento nápoj trochu přibarven, takže pro děti představuje horší volbu než lipton.

Figo multivitamin (Tymbark-Maspex Czech)

ovocný nesycený nápoj z koncentrátů ovoce, podíl ovocné šťávy 12,5 %

100 ml obsahuje
energie 151 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 8,9 g

Na první pohled zdravě se tvářící vitaminový nápoj cílený na děti má ve složení na prvním místě vodu, následuje glukóza s fruktózou, cukr a teprve potom ovocný koncentrát. Pro obézní je nevhodný, ale ani štíhlé děti by ho neměly mít často, mimo jiné proto, že obsahuje konzervační látky.

Pfanner multivitamin (Rakousko)

multivitaminový mnohoovocný nápoj, ovocný podíl 12 %

100 ml obsahuje
energie 172 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 10 g

Nápoj sice obsahuje nutričně významné množství vitaminů, ale vzhledem k vysoké energetické hodnotě je pro ty, kteří se snaží hubnout, absolutně nevhodný.

Pepsi (General Bottlers ČR)

limonáda

100 ml obsahuje
energie 175 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 11 g

Absolutně nevhodný sladký a sycený nápoj s vysokou energetickou hodnotou. V jednom litru je celých 1750 kJ a 110 g cukru! Extrémně nevhodný je tento nápoj pro děti mimo jiné i kvůli obsahu kofeinu. Kyselina fosforečná může navíc při pravidelném příjmu způsobit odvápnění kostí.

Coca-Cola (Coca-Cola Beverages ČR)

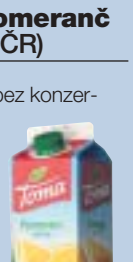
limonáda

100 ml obsahuje
energie 180 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 10,6 g

Platí totéž co v případě pepsi. Pro hubnutí je to zcela nevhodný nápoj s vysokou energetickou hodnotou. Z jednoho litru dostanete do těla 1800 kJ a 106 g cukru! Colu by rozhodně neměly pít děti, obsahuje značné množství kofeinu a také kyselinu fosforečnou, která při vyšším příjmu odvápňuje kosti.

Toma nektar pomeranč (General Bottlers ČR)

pomerančový nektar bez konzervačních látek



100 ml obsahuje
energie 180 kJ
bílkoviny 0,3 g
tuky 0,2 g
sacharidy 10 g

Energeticky velmi bohatý nápoj s vysokým obsahem přírodního i dodaného cukru. Podíl ovocné šťávy je 50 procent. Obsahuje 12 mg vitaminu C na 100 ml, proto je samozřejmě zdravější volbou než nápoje typu cola, i když energetická hodnota na 100 ml je úplně stejná.

Red Bull energy drink (Rakousko)

energetický nápoj

100 ml obsahuje
energie 192 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 11,3 g

Nápoj má vysokou energetickou hodnotu, takže se nehodí pro běžné pití. Chvályhodný je text na obalu, který říká, že nápoj je určen výhradně pro dospělé a při zvýšené psychické a fyzické zátěži. Je dobře označený, takže najdeme i údaj o obsahu kofeinu – 32 mg na 100 ml, což je 80 mg na jedno 250ml balení.

Relax Exotica kokos (Tymbark-Maspex Czech)

nesycený ovocný nápoj, vyrobený z pyré a koncentrátu, podíl ovocné šťávy 21 %

100 ml obsahuje
energie 192 kJ
bílkoviny 0,1 g
tuky 0,1 g
sacharidy 11 g

Podíl ovocné šťávy je jen 21 procent, nemá tedy výhody ovocných 100procentních šťáv. Navíc je velmi energeticky bohatý, protože kromě přírodního cukru z ovoce je ještě doslazen cukrem.

Jupík pomeranč (Kofola)

pasterovaný nesycený nealkoholický nápoj s přídavkem vitaminu C

100 ml obsahuje
energie 196 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 10,5 g

Energeticky velmi bohatý a sladký nápoj. Ve srovnání s podobným figem má však alespoň vyšší obsah ovocné složky, která činí 20 procent. Nicméně pro obézní je taktéž nevhodný.

Kubík (Tymbark-Maspex Czech)

ovocný a zeleninový nektar, mrkev, jablko, pomeranč

100 ml obsahuje
energie 217 kJ
bílkoviny 0,3 g
tuky 0,1 g
sacharidy 12,5 g

Velmi energeticky bohatý nápoj určený přímo dětem. Má vysoký podíl ovoce a zeleniny – 59 procent. Obsahuje hodně betakarotenu, ve 100 ml je 120 procent doporučené denní dávky. Pro hubnoucí je však nevhodný. Děti, které nemají sklony k nadváze, si ho občas mohou dát.

Co vás zajímá o nápojích

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Jak fungují energetické nápoje a jsou vhodné k hubnutí?

Kromě stimulačních látek, jako je kofein nebo třeba guarana, obsahují také příliš velké množství cukru, takže s nimi nezhubnete. V průměrném nápoji je ho téměř třicet gramů, což odpovídá šesti kostkám. Jedna čtvrtlitrová plechovka tak dodá vašemu tělu polovinu celkového množství cukru, které by měl průměrný 75 kilogramů vážící člověk získat za celý den.

Jaký je rozdíl mezi ovocnou šťávou a nektarem?

Ovocná šťáva musí být vyrobena pouze z ovoce, bez přidání vody. Naopak nektar je ovocná šťáva, která je ředěná vodou. Pomerančový, jablečný, grapefruitový nebo ananasový nektar musí mít 50 procent ovocné složky. U meruňkového, jahodového nebo třešňového už je to jen 40 procent ovoce a třeba v takovém rybízovém nebo banánovém najdete jen 25 procent ovoce, zbytek je voda.

Může se do šťáv a nektarů přidávat cukr?

Cukr se přidávat smí, ale musí to být vyznačeno na obalu. U šťáv a nektarů se nesmí používat barviva, ani konzervační látky kromě oxidu siřičitého.

Proč je důležitý dostatek tekutin při hubnutí?

Lidé, kteří hubnou a přitom nedostatečně pijí, vnímají průběh redukční diety hůře. Jednak se zhoršuje zácpa, která je i tak častým průvodním jevem při hubnutí. A nedostatkem tekutin trpí i pokožka – ztrácí pružnost a zbytečně rychle stárne. **(oča)**

Jaké balené vody můžete koupit?

V obchodech se nabízí několik různých druhů balených vod. Jsou to:

- **minerální** – to je každá voda bez ohledu na množství minerálů, u které nebylo změněno její charakteristické složení; pro každodenní pití se hodí slabě mineralizované vody, středně mineralizované vody je vhodné střídat s jinými nápoji, silně mineralizované byste měli pít jen v malém množství; velmi silně mineralizované vody se pak hodí pouze k léčebným účelům
- **pramenitá** – dříve označována jako stolní voda pochází z chráněných podzemních zdrojů; celkový obsah minerálních látek je do 1000 mg/l
- **kojenecká** – je to vlastně pramenitá voda, pro kterou platí přísnější pravidla, smí obsahovat maximálně 10 mg dusičnanů na litr a sodíku pouze 20 mg/l; množství minerálních látek nesmí přesáhnout 500 mg/l
- **pitná** – do lahví může být stáčena i z veřejného vodovodu, může být uměle doplňována minerálními látkami. **(oča)**

Co pijeme

Kolik minerálních látek má	
slabě mineralizovaná voda	do 500 mg/l
středně mineralizovaná voda	500 až 1500 mg/l
silně mineralizovaná voda	nad 1500 mg/l
velmi silně mineralizovaná voda	nad 5000 mg/l

Kolik šťávy z pomerančů má nápoj označený jako	
pomerančová šťáva	100 %
pomerančový nektar	50 %
pomerančový nápoj	12,5 %
pomerančová limonáda	6,25 %
limonáda s přídavkem pomerančové šťávy	0,1 %