Publikováno z ***SteelPro*** (http://steelpro.cz/shop)

PITNÝ RE?IM

Od ***spravce***
Vytvo?eno ***10/25/2012 - 08:30***
Vlo?il/a spravce, ?t, 10/25/2012 - 08:30

Pitný re?im je alfou a omegou ka?dého sportovního výkonu. Pro? je kvalitní pitný re?im tak d?le?itý a jaký sportovní r zvolit pro jakou aktivitu?

??lov?k vydr?í hladov?t 3 m?síce, ?ízní umírá po 3 dnech.?

Pitný re?im je základní sou?ástí vý?ivy v b??ném ?ivot? i p?i sportovním výkonu, a? u? na úrovni sout??ní nebo rekrea?ní. Více ?i mén? je jakýkoliv ?ivý organismus na vod? závislý. Voda udr?uje stálost vnit?ního prost?edí a zaji??uje ve?kerý transport látek v organismu. K bu?ce p?ivádí ?iviny a odvádí zplodiny látkové p?em?ny. Udr?uje t?lesnou teplotu a je nezastupitelná p?i trávení a vst?ebávání ?ivin. Nedostatek vody je pro ka?dý organismus krizovou situací.

B?hem b??ného denního re?imu vypijte alespo? 2,5 a? 3 litry za den. Základem je pravidelnost. Ne?ekejte, a? se dostaví pocit ?ízn? a neustále m?jte u sebe láhev vody. ?íze? signalizuje, ?e organismus je dehydratovaný a t?lo volá o pomoc. V lét? a p?i del?ím pobytu na slunci p?íjem tekutin zvy?te a? na 5 litr?. Nezbytné je dodávání nejen vody, ale i minerál?, které ztrácíme pocením. Proto by ?ást denního p?íjmu tekutin (1 ? 1,5 litru/den) m?ly tvo?it i minerální vody bohaté na d?le?ité ionty.

U sportovce nastává p?i dehydrataci kritický stav. Jeho organismus se p?eh?ívá a zhor?uje se výkonnost. V t?le chybí medium, které by bu?ce dodalo ?iviny a odvedlo zplodiny. Díky nedostatku tekutin také nem??e dokonale probíhat regenerace organismu. P?i sportování na pitný re?im dbejte dvojnásob!

A co kofein? Pokud silnou kávu k fungování pot?ebujete, zvy?te denní p?íjem tekutin. Kofein organismus dehydratuje, a proto je nutné kávu zapít alespo? 3krát v?t?ím mno?stvím vody.

Pitný re?im p?i sportování

Sestavení pitného re?imu pro sportování je komplikovan?j?í zále?itostí. P?i volb? správného nápoje berte v úvahu dobu a typ zát??e a klimatické podmínky, ve kterých se na pohybovou aktivitu chystáte.

Výrazn? se li?í jarní hodinová vyjí??ka na kole s d?tmi a celodenní cyklot?ra svi?ným tempem po pahorcích rakouských Alp. V prvním p?ípad?, kdy jde o výkon s nízkou intenzitou, vám posta?í ?istá nebo minerální voda. Doporu?ujeme vyt?epat bubliny! Oxid uhli?itý zhor?uje vst?ebávání vody a b?hem pohybu zp?sobuje nep?íjemné ?alude?ní problémy. Iontové ?i energetické nápoje zde nejsou nutné. T?lo si vysta?í se svými vlastními zásobami minerál?. Pokud jde o intenzivn?j?í zát??, jako v druhém p?ípad?, v?nujte sportovním nápoj?m v?t?í pozornost. Pocením b?hem fyzického záp?ahu ztrácí t?lo krom? tekutin i d?le?ité minerály. ?istou vodou minerály, které v t?le z?staly, pouze z?edíte a výsledná koncentrace iont? v t?le bude je?t? ni??í ne? p?ed napitím. T?lu tím je?t? p?ití?íte a va?e výkonnost p?jde kvapem dol?. P?edcházejte t?mto situacím a p?i sportování pou?ívejte speciální sportovní nápoje, které obsahují pot?ebné mno?ství minerál?.

Pro? jsou vý?e zmi?ované minerály tak d?le?ité? Regulují objem a osmolalitu t?lesných tekutin.

Osmolalita ? mno?ství látek rozpu?t?ných v tekutin?

Osmolalita udává velikost osmotického tlaku látek, které jsou rozpu?t?né v 1 kg tekutiny. Veli?ina se udává v miliOsmomolech/kg. Mno?ství vody a minerál? p?ivád?ných do organismu musí být v rovnováze, kterou ur?uje práv? vý?e zmín?ná osmolalita. Zdravý jedinec by m?l denn? p?ijmout 2-3 kg vody (v?etn? vody obsa?ené v potravinách) a v ní 100-200 mOsmol sodných iont? a 60-80 mOsmol draselných iont?. Normální hodnota osmolality krve je 285-290 ± mOsmol/kg. Podle osmolality t?lesných tekutin jsou rozd?leny sportovní nápoje do t?í kategorií:

Isotonický nápoj ? osmolalita rovna 290 ± 15 mOsmol/kg

Hypotonický nápoj ? osmolalita rovna nebo men?í ne? 250 mOsmol/kg

Hypertonický nápoj ? osmolalita rovna nebo v?t?í ne? 340 mOsmol/kg

ISOtonické nápoje

Isotonické nápoje mají osmotický tlak stejný jako t?lesné tekutiny. Lidský pot má ale osmolalitu ni??í ne? t?lesné tekutiny a b?hem zát??e a zvý?ené konzumaci isotonických nápoj? m??e dojít k v?t?ímu p?íjmu elektrolyt?, ne? je jejich výdej a tedy i pot?eba. V takovém p?ípad? organismus zbyte?n? zat??ujete. Isotonické nápoje lze dob?e pou?ít p?i vysoce intenzivních výkonech a po ukon?ení fyzické aktivity ve fázi regenerace jako první dodávku tekutin, energie a minerál?.

HYPOtonické nápoje

Hypotonické nápoje mají osmolalitu ni??í ne? t?lesné tekutiny. Jsou proto pro pou?ití p?i fyzické zát??i velmi vhodné. Jakou výslednou koncentraci nápoje zvolit? ?i?te se základními faktory:
Délka výkonu ? ?ím del?í výkon, tím v?t?í pot?eba p?ísunu energie a elektrolyt? a tím v?t?í koncentrace
Teplota a vlhkost prost?edí ? ?ím vy??í teplota a v?t?í vlhkost vzduchu, tím v?t?í výdej vody pro ochlazení organismu (pocení) a tím men?í koncentrace
V?t?ina výrobc? udává mo?nosti, jaké koncentrace zvolit v konkrétních situacích.

HYPERtonické nápoje

Hypertonické nápoje mají osmolalitu v?t?í ne? t?lesné tekutiny. Jejich pou?ití je p?i fyzické zát??i ve v?t?in? p?ípad? spí?e nevhodné. Neuvá?eným pou?itím dochází k naru?ení vnit?ní rovnováhy a sní?ení výkonnosti. Pou?ití t?chto nápoj? je vhodné ve fázích velkého vy?erpání zásob elektrolyt?, ale nikdy ne

v pr?b?hu fyzické zát??e. V?t?inu t?chto nápoj? je ale mo?né na?edit a tak získat nápoj s ni??í osmolalitou pou?itelný i p?i zát??i.

Z ?eho dal?ího vybírat?

Na trhu m??ete sáhnout i po nápojích bohat? na?lapaných energií. Jejich hlavním úkolem je vyrovnat hladinu krevního cukru, který se spot?ebovává v pr?b?hu výkonu, a dodat vy?erpanou energii. Musíme se ale dr?et n?kolika zásad, aby nápoj splnil sv?j ú?el. Koncentrace cukr? by nem?la p?esáhnout 10% a hodinová dávka cukr? by nem?la p?ekro?it váhu 60-70 gram?. Krom? jednoduchých cukr? jsou energy nápoje obohaceny p?ídavkem energizujících látek jako nap?. kofein, guarana nebo taurin. Tyto nápoje m??ete vyu?ít jak v b??ném ?ivot? tak i p?i sportu. Pomohou vám oddálit nep?íjemnou únavu za volantem a nakopnou vás p?ed fyzickou zát??í a naladí na správnou bojovou vlnu.

VODA

Voda je základní látkou vnit?ního prost?edí organismu. Je rozpou?t?dlem, transportním médiem, prost?edím pro pr?b?h mnoha biochemických pochod?. ?t?pí-disociuje a chrání-hydratuje mnoho anorganických a organických látek, podílí se na stavb? a funk?ní stabilit? biogenních makromolekul, jako jsou bílkoviny a enzymy. Voda se nachází v ka?dé jednotlivé bu?ce, mezibun??ném prostoru a je rovn?? základní slo?kou krve, kde tvo?í a? 90% objemu krevní plazmy.

Ovliv?uje kvalitu vody mno?ství obsa?ených minerál??

Mno?ství rozpu?t?ných látek v pitné vod? má bezesporu vliv na její kvalitu a bezprost?edn? té? ovliv?uje ná? zdravotní stav. Je tomu tak proto, ?e pitné voda je nezastupitelným zdrojem minerálních látek pro organismus a jejich nedostatek v pitné vod? prokazateln? vede ke zvý?ení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocn?ní. Za optimální je pova?ováno mno?ství od 200 do 500 mg rozpu?t?ných látek v jednom litru vody. Jako minimální mez je stanoven obsah 150 mg/l, jako mez maximální pak 1000 mg/l. P?i vy??ích hodnotách ji? mluvíme o vodách minerálních. Trvalé u?ívání minerálních vod v?ak není vhodné z d?vodu p?íli?ného zat??ování ledvin. Proto je pití minerálek doporu?ováno jen na krátký ?as a v omezeném mno?ství. A jak je to s u?íváním vod s ni??ím obsahem minerál? (150-300 mg/l) ? Je známo, ?e vody s ni??ím obsahem minerál? jsou z dlouhodobého hlediska vhodn?j?ím nápojem ne? nap?íklad minerální vody. Je tomu tak proto, ?e organismus, který je ka?dodenn? zásoben p?ebyte?ným mno?stvím solí pot?ebuje tyto látky z t?la dostate?n? vylou?it a p?ebyte?ný p?íjem minerál? by mu v této situaci p?íli? neprosp?l. Dále má voda s ni??ím obsahem minerál? schopnost organismus lépe pro?istit od odpadních látek metabolismu, neb je z?ejmé, ?e voda na minerály chud?í m??e v sebe více látek pojmout a z t?la vylou?it. Mluvíme tak o pro?is?ujícím ú?inku pitné vody.

Pro?is?ující ú?inek pitné vody

Abychom ale nepodlehli p?edstav?, ?e nejlépe bude pít rovnou vodu destilovanou, ?i vodu demineral izovanou, p?ipravenou pomocí tzv. reverzní osmózy. Tak tomu opravdu není. Existuje mnoho studií, které p?ed pitím tohoto typu vod vá?n? varují. Pro ?tená?e je nejlépe dohledat bli??í informace nap?íklad na portálech Státního zdravotního ústavu a Národního referen?ního centra pro pitnou vodu -http://www.szu.cz/chzp/voda/pdf/01_297.pdf [1] . Ani dodate?ná mineraliza?ní patrona u vod p?ipravených pomocí reversních osmóz, nedoká?e zabezpe?it minimální mno?ství vápníku a ho??íku, ani minimální celkovou mineralizaci 150 mg/l, nezbytnou pro osmotickou rovnováhu v organismu. Koncentrace rozpu?t?ných látek by tedy nem?la trvale poklesnout pod minimální mez.

Funk?ní aktivita vody v organismu

Jak u? bylo vý?e uvedeno, není mno?ství minerálních látek obsa?ených v pitné vod? zdaleka jediným faktorem ovliv?ujícím funk?ní aktivitu vody v organismu. Dalo by se ?íci, ?e spi men?inovým, a to i p?i svém nezpochybnitelném, ji? zmín?ném významu. To m??e být pro mnoho z nás p?ekvapením. Jsme p?ivyklí slýchávat, ?e ten ?i onen minerál je z toho ?i onoho d?vodu prosp??ný pro na?e zdraví, ale jaký dal?í faktor by m?l být d?le?itý pro na?e rozhodnutí, kterou vodou budeme hasit na?í ?íze?, p?ipravovat nápoje a stravu, ?i cílen? pro?is?o organismus? Je to struktura vody! Voda jako kapalina je hybrid pevného a plynného skupenství. V pevném skupenství jsou k sob? molekuly pevn? vázány a tvo?í krystalickou m?í?ku. V plynném skupenství jsou molekuly samostatné a voln? se pohybují. Kapalné skupenství, jak ji? bylo uvedeno, obsahuje obojí ? shluky molekul v podob? tekutých krystal? a mno?ství svobodných molekul vody. Mezi ob?ma skupinami dochází k neustálým vým?nám, i kdy? se celek tvá?í jakoby nezm?n?n. Pro zvý?ení aktivity vody se ?asto u?ívá oh?ev. Voda s vy??í teplotou snáze p?ijímá látky v ní rozpou?t?né, pojme jich v?t?í mno?ství a ty pak dosahují vy??ích ú?ink?. Tak si zaléváme ?aj v?ící vodou, va?íme vývar z masa a zeleniny, p?ípadn? vyva?ujeme prádlo. Cíl je jediný. P?ivést vodu a látky v ní obsa?ené k vy??í aktivit? a ú?innosti. Podobn? si vypomáhá ná? organismus ve stavu zvý?ené teploty ?i hore?ky. Aktivita mnoha látek vzr?stá, zejména pak enzym?, a bez nich se v t?le neuskute?ní snad v?bec nic. T?lo de facto mobilizuje k obran? a v?echny pochody tím rázem výrazn? zefektiv?ují svou ?innost. Otázka zní. Je zvý?ení teploty vody jediným prost?edkem pro zvý?ení vodní aktivity? Nikoli. Bylo zji?t?no, ?e voda odebraná z vody proudící má vy??í aktivitu ne? voda odstátá. A dále, ?e zále?í na tom, jakým zp?sobem tekoucí voda proudí. Odpov?? na to, pro? tomu tak je, se skrývá op?t ve vodní struktu?e a její citlivosti na vn?j?í vlivy. To u? je ale nad rámec tohoto p?ísp?vku.

P?íroda ? vzor p?irozeného

Existuje je?t? jeden pohled na celou problematiku výb?ru vhodné pitné vody, pohled p?írodního vzoru. Sly?el snad n?kdy n?kdo o tom, ?e by ze zem? vyv?ral pramen s destilovanou vodou? Pom?rn? ?ídké rozlo?ení mnohdy lé?ivých minerálních vod dává ?lov?ku tu?it, ?e asi nebudou ur?eny ke ka?dodennímu u?ívání, nýbr? jen pro p?íle?itostné. Vlivem reten?ních nádr?í, jako?to zásobáren pro pitnou vodu, kde voda del?í ?as stojí a ?eká na své uplatn?ní a dále tlakovými vodovody s p?evá?n? laminárním zp?sobem proud?ní ztrácí voda mnoho ze svých vlastností a schopností uvedených ji? v úvodu tohoto ?lánku. I samotný pro?is?ující ú?inek vody na lidský organismus je tak zna?n? sní?en.
Pomoci vod? ke spontánní regeneraci a p?irozenému ?o?ivení? se sna?íme ji? n?jaký ?as pomocí za?ízení na doúpravu pitné vody AQUA SANATURA®. Bude nám milým pot??ením, nav?tívíte-li na?e internetové stránky www.aquasanatura.com [2] kde m??ete získat dal?í informace.

zdroje:

http://www.nutrend.cz [3]

http://zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz [4]

URL zdroje: http://steelpro.cz/shop/node/842

Odkazy:
[1] http://www.szu.cz/chzp/voda/pdf/01_297.pdf
[2] http://www.aquasanatura.com/
[3] http://www.nutrend.cz/
[4] http://zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz/voda-co-o-ni-vime