

*napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović spec. higijene, dijetolog savetovanište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30*

**Preskočite sve slatke napitke, umereno pijte sveže ceđene sokove i mlečne proizvode, budite uvek raspoloženi za čašu hladne vode!**



Leto je pred nama, visoke temperature prirodno smanjuju. Appetit, a potreba, za osvežavajućim napitkom raste. Dobar razlog da razmislite o tome šta ćete popiti i čime ćete poslužiti vaše goste.

Pića koja sadrže šećer su veoma loš izbor.

Sem kalorija i nikakvih nutritivno vrednih materija, jedino mogu uspešno da povećaju vašu težinu. Žeđ neće rešiti. Ova pića ne hidriraju telo, naprotiv, nakon njih ostajete žeđni! Ako se ponovo uhvatite iste flašice, žeđ tela će dugo trajati, a to usporava metabolizam. Gojaznost napreduje, sa njom i komplikacije koje ona nosi, na prvom mestu je pojava šećerne bolesti.

### **Sok bez šećera?**

Sokovi bez šećera ne postoje, postoje sokovi bez dodatog šećera. Samo voće daje doprinos postojanju šećera i u njima. Zato „sokovi bez šećera“ imaju manju kalorijsku vrednost, ali je imaju!

Gazirani slatki napitci pored šećera sadrže i so! Mineralne i gazirane vode sadrže, u različitim koncentracijama samo so. Dakle, obe vrste napitaka ne regulišu žeđ! Posebno nisu za preporuku osobama koje imaju povišeni krvni pritisak. Konzumiranje jednog zaslađenog gaziranog pića dnevno (oko 150 kcal) može biti povod za pojavu 15kg viška u toku godinu dana.

### **100% voćni sok?**

Dobar je ako ste ga sami iscedili i želite napitak bogat vitaminima i mineralima, ali i kalorijama. Njihova kalorijska vrednost je ista kao i voća od koga su iscedeni. Zato ih treba konzumirati, ali samo jednom do dva puta u toku dana.

Ni ovi sokovi nisu zamena za vodu!

### **Veštački zaslađivači u pićima?**

Tačno je ta ova pića nemaju kalorija, ali se njihov dugoročni efekat na zdravlje opravdano dovodi u pitanje. S druge strane, konzumiranje ovih pića vas navodi na želju da jakim, pikantnim, slatkim ukusima rešavate žeđ. Voda vam postaje „bljutava“ i to nikako nije dobro. Ako uopšte pijete ova pića, maksimalno ih ograničite. To važi i za dodavanje veštačkih sladila u kafe napitke. Kafa bez šećera i mleka nema kalorija, njoj se pripisuju neka dobra svojstva na zdravlje, ali i loši uticaji ako se sa količinom kafe u toku dana pretera.

Moj savet je dve kafe dnevno u dobrom društvu. No, ako ste odlučili da je popijete bez ikakvih dodataka, podsećam vas da je kafa diuretik, te, da ne biste gubili tečnost, obavezno uz nju popijte i čašu vode.

### **Sportski napitci?**

Ova vrsta napitaka je dizajnirana samo za osobe koje su izložene velikim fizičkim naporima, zato su obogaćeni ugljenim hidratima i elektrolitima. Za nekoga ko sedi po ceo dan ona su samo izvor novih nepotrebnih kalorija, i naravno ne rešavaju žeđ.

Sada bih spomenula i energetska pića, popularna među mladima koji žele bolji odgovor svog tela na neku životnu akciju. Zaboravite ih, bogata su šećerom, kofeinom koji podiže pritisak, aditivima čiji dugoročni efekat na zdravlje ne znamo. Kofein u umerenim količinama deluje stimulatивно, povećava intelektualnu, radnu i fizičku sposobnost. Prekomernim konzumiranjem ovih napitaka i unošenjem većih količina kofeina dolazi do gubitka apetita, razdražljivosti, drhtavice, nesanice, povećanog lučenja želudačne kiseline, ubrzanog srčanog rada. Sastojci ovih napitaka oštećuju zubnu gleđ. Deca su posebno osetljiva.

I alkohol je na crnoj listi, veoma je kaloričan, a podiže i telesnu temperaturu što dodatno stimuliše znojenje i time produbljuje žeđ.

### **Šta je pravi izbor?**

Najvažnije je da se setite da vodu treba piti i pre nego što ste žedni. Da, voda je nabolji izbor, a ako težite da malo promenite njen ukus, a da i dalje popijete dobar gutljaj, izaberite vodu sa malo limunovog soka i biljne čajeve bez šećera.

### Put vode u telu

Našem telu je dnevno potrebno oko 2500 ml vode. U obliku tečnosti obično popijemo 1200ml, oko 1 litar nadoknadimo hranom, a 300ml nastaje oksidacionim procesima u ćelijama. Bubrezi se izlučuju iz tela oko 1200-1800ml, stolicom izgubimo oko 100ml, 300-600ml ispari iz pluća u toku disanja, a 300-600ml ispari sa površine kože.

Gubitak 2 litre vode praćen je osećajem jake žeđi, a posle gubitka više od 4 litara vode zapaženi su bledilo, slabost ali i neurološki simptomi poput razdražljivosti i dezorjentisanosti prćenom apatijom. Smrt može nastupiti kada telo izgubi 15% telesne težine.