

## ITALOK ÉS ÉTELEK A NYÁRI MELEGBEN

### A bőséges folyadékfogyasztás szükségessége

Az egészséges életmódnak és vele együtt az egészséges táplálkozásnak egyre nagyobb szerepe van mindennapi életünkben. A korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás ajánlásai között megtalálható a megfelelő mennyiségű és minőségű **folyadék fogyasztására** vonatkozó állásfoglalás is. A **folyadékvesztés** víz és ásványi sók vesztesét jelenti, amelyeket pótolni szükséges.



Ennek megvalósítása a kellő mennyiségű vizet, a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat egyaránt tartalmazó étrenddel és folyadékfogyasztással valósítható meg.

### Folyadékháztartás a szervezetben

A szervezet víztartalma a kor előrehaladtával egyre csökken. Az újszülött szervezete 72%, a felnőtté átlagosan 60%, míg az idős emberé csupán 50% vizet tartalmaz, amelynek legnagyobb mennyisége sejten belül, kisebb része sejten kívül található (vérplazma, nyirok, vizelet, nyál, emésztőnedvek, orrváladék, könny és izzadság).

### A víz élettani szerepe a szervezetben összetett és sokrétű:

- ☺ lehetővé teszi a vérkeringést, befolyásolja a vér összetételét,
- ☺ szabályozza a vérnyomást,
- ☺ részt vesz a tápanyagok, a salakanyagok és a gázok oldásában, szállításában,
- ☺ befolyásolja a sav-bázis egyensúlyt,
- ☺ fenntartja az ozmotikus nyomást,
- ☺ közreműködik a szervezet állandó, belső hőmérsékletének szabályozásában.

### A folyadékfelvétel és -leadás az egészséges szervezetben egyensúlyban van:

Naponta átlagosan felvett

folyadékmennyiség:

- ◆ táplálkozással kb. 800 ml,
- ◆ ivással kb. 1400 ml,
- ◆ a szervezeten belüli oxidációs folyamatból kb. 300 ml.

*Összesen: 2500 ml.*

Naponta átlagosan leadott

folyadékmennyiség:

- ↓ vizelettel kb. 1400 ml,
- ↓ bőrön keresztül történő párolgással izzadás nélkül) kb. 600 ml,
- ↓ légzéssel 300 ml,
- ↓ széklettel 200 ml.

*Összesen: 2500 ml.*



Az egyensúlyi állapotot egyéb tényezők is befolyásolják, ilyen például az aktív sporttevékenység, a nehéz fizikai megterhelés, az éghajlat, a külső hőmérséklet, a szaunázás, a sírás, a láz, a hasmenés vagy a hányás.

Ha a **vízháztartás egyensúlya megbomlik**, akár a vízfelvétel csökkenése, akár a vízleadás fokozódása miatt, a szervezet **kiszárad**.

Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken a fizikai és a szellemi teljesítőképeség, megjelennek a kiszáradás első tünetei (fejfájás, koncentrációképeség csökkenése, szomjúság).

A **szomjúságérzet** a folyadékegyensúly fenntartásának egyik legfontosabb ingere, amely a szükséges vízmennyiség pótlására figyelmeztet. A kánikula okozta rosszullét, szédülés, ájulás elkerülése érdekében **ne várja meg, amíg szomjas lesz!** Már a nyelv, száj kiszáradásának kellemetlen érzete előtt igyon valamilyen folyadékot! Vigyázzon torkának épségére, a gyulladás elkerülése érdekében ne jéghidegen igya a (lehetőleg szénsavmentes) ásványvizet, jeges gyümölcsteát, friss citrommal készült limonádét.

Módszeresen alakítsa ki ivási szokásait, ügyeljen a szilárd és folyékony táplálékok elfogyasztásának mennyiségére és arányára, napi tevékenységünkbe iktasson hosszabb-rövidebb pihenőket, és ezeket használja ki egy-egy pohár frissítő ital vagy lédús gyümölcs elfogyasztására.

### **A napi folyadékszükséglet kielégítésére táplálkozás-élettani szempontból legalkalmasabb folyadékok:**

- ☒ jó minőségű csapvíz és szénsavmentes ásványvíz,
- ☒ gyümölcsökből és zöldségekből készült ivólevelek, cukor hozzáadása nélkül, minél magasabb rosttartalommal,
- ☒ gyümölcstea és gyógytea, cukor hozzáadása nélkül, ízlés szerint friss citromlével ízesítve
- ☒ tej és folyékony tejtermékek: kefir, joghurt, joghurtital, gyümölcsjoghurt, kakaó,
- ☒ levesek, főzelékek, mártások,
- ☒ valamint gyümölcsök, zöldségek.



Fontos kiemelni, hogy nagy mennyiségű, rendszeres ásványvíz-fogyasztás esetén az ásványi anyagok túlzott felhalmozódásának elkerülése érdekében az **alacsonyabb ásványianyag-tartalmú ásványvizek** fogyasztása javasolt. Alacsony ásványianyag-tartalmúnak az 500 mg ásványi anyag/1000 ml alatti ásványvizek számítanak. A változatosság kedvéért fogyasszunk ivóvíz minőségű csapvizet is.

Nem szabad megfeledkezni arról, hogy az **alkoholok és a cukrozott üdítőitalok** fokozzák a szomjúságot, nem ajánlottak a folyadékszükséglet fedezésére, túlzott és rendszeres fogyasztásuk hozzájárul a túlsúly és az elhízás kialakulásához. Ne csak a meleg napokon, hanem az év többi napján is figyeljünk a mértékletes fogyasztásukra. A kisgyermeket ivóvízzel, ill. alacsony ásványianyag-tartalmú ásványvízzel kínáljuk, üdítőitalt csak különleges alkalmakkor engedjük nekik fogyasztani.

### **TIPPEK NYÁRRA:**

- ☀ Változtassa rendszeresen az Ön által fogyasztott ásványvizek márkáját és típusát annak érdekében, hogy elkerülje egyes ásványi anyagokból túlzott mennyiség felhalmozódását a szervezetben.
- ☀ Díszítse, ízesítse italát szivárvány-jégkockával: gyümölcsdarabokat, gyümölcslelt, limonádét fagyasszon le jégkockának és ezeket tegye a hűsítő italba!
- ☀ Oltsa szomját limonádéval egyszerűen és természetesen: friss citrom vagy lime levével, citrom- vagy lime-karikákkal tegye íncsiklandóvá a vizet! Ne feledje el alaposan megmosni fogyasztás előtt a citrom, lime héját!
- ☀ Külföldi nyaralás alkalmával ne igyon csapvizet és ne tegyen csapvízből készült jégkockát a poharába! Étteremben is figyeljen ennek betartására, így elkerülheti a kellemetlen, hasmenéssel, hányással járó fertőzéseket.
- ☀ Száritott gyümölcsdarabokat tartalmazó gyümölcssteát vagy ízesített feketeteát főzzön meg reggel, hűtse be, így délutánra már kész is a jeges tea, mely citrom- vagy lime-karikákkal még jobban oltja a szomjat.
- ☀ Egyszerűen és könnyedén készíthet otthon is fagylaltot, ha natúr joghurtot és friss vagy fagyasztott gyümölcsöket kever össze, majd ezt lefagyasztja. Akár kész gyümölcsjoghurtból is készítheti.
- ☀ Ha az alakjára is szeretne odafigyelni, válasszon light fagylaltot! Nem mindegy azonban, mitől „light”: zsírban szegény vagy cukor nélkül készült változatot használ-e.



Mindenképpen olvassa el a címkén található leírást! Az édesítőszerrel készült fagyalt nem ajánlott kismamáknak, kisgyermeknek. A cukor nélkül készült fagyalt jól beépíthető a cukorbeteg étrendjébe is.

- ☀ Nyáron a nagy melegben kevesebb energiára van szüksége szervezetünknek, ne terheljük túl zsíros, erősen fűszerezett, nehezen emészthető ételek fogyasztásával. Ezt könnyű is betartani, hiszen a hőség idején nem is kívánjuk a nehéz ételeket, inkább frissítő, üdítő jellegű fogásokra vágyunk. Ebédre vagy vacsorára választhat, sovány tengeri halat, szárnyashúst, sovány sajtot és friss zöldségeket tartalmazó salátát! Az öntetet is készítse el saját maga: olívaolaj, citromlé, friss vagy szárított zöldfűszerek, kefir vagy sovány joghurt felhasználásával.
- ☀ Kerülje a magas energiatartalmú ételeket, például gulyásleves, szárazbaleves, lencsefőzelék, rántott hús, töltött káposzta, zsíros pörkölt...
- ☀ Forró leves helyett jólesik nyáron egy hűsítő, zamatos gyümölcsleves. Minél kevesebb cukorral édesítsük, tejszín helyett natúr joghurttal tegyük krémesebbé! Ha mégis zöldségre vágyunk, idényszöldségekből is készíthetünk hidegen fogyasztható leveseket például hideg káposzta uborkalevest.
- ☀ Tízórára, uzsonnára vagy desszertként fogyasszon friss gyümölcssalátát! Cukor és tejszínhab nélkül a legfinomabb.
- ☀ A feketekávé és a fekete tea koffeintartalma vízhajtó hatású, emiatt mindig igyon meg utána egy pohár vizet vagy ásványvizet.
- ☀ Ha strandra, tenger-, tópartra megy családjával, barátaival, mindig legyen a táskában elegendő mennyiségű folyadék és harapnivaló: friss, mosott gyümölcsök, teljes kiőrlésű keksz, szendvics. A tojást, majonézt vagy más könnyen romlandó élelmiszert tartalmazó ételeket csak hűtőtáskában vigye magával.
- ☀ Gondoskodjon a gyermekek folyamatos folyadékellátásáról, ne engedje el őket egy üveg/palack behűtött víz, gyümölcslé, gyümölcstea nélkül játszani sem. Kisebb gyerekek hajlamosak elfeledkezni a szomjúságról, ezért kínálja rendszeresen innivalóval.
- ☀ Idősebb korban a szervezet hamarabb kiszárad (csakúgy, mint gyermekkorban), csökken a szomjúságérzet is. Megoldást jelenthet, ha reggel előre kikészíti nekik a legalább 1-1,5 liter folyadékot, hogy mindig szem előtt legyen, így az idős ember sem feledkezik meg a rendszeres folyadékpótlásról.

