



**REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave**

VODA AKO IDEÁLNY NÁPOJ NIELEN PRE DETI

Voda je potravinou a je zdrojom energie a základných živín - je pre správny metabolizmus nenahradiiteľná.

Telesné tekutiny, ktorých základom je voda, sú prostredím, v ktorom prebiehajú všetky životné deje v organizme.

Ideálny osviežujúci nápoj - pramenitá voda má slabo kyslú, horkastú až trpkú chuť.



- **Voda je stavebným materiálom**, je nevyhnutná pri trávení, je rozpúšťadlom pri spracovaní potravy, i jej vstrebávaní, je základom tráviacich štiav.
- **Voda je médiom pre transport živín**, médiom všetkých metabolických pochodov, ale tiež médiom na elimináciu odpadových produktov prostredníctvom obličiek, čriev a pokožky.
- **Voda reguluje telesnú teplotu** odparovaním z kože a ventiláciou pľúc.

V súčasnosti pozorujeme v konzumácii výraznú preferenciu minerálnych vôd a sladených nápojov. Minerálne vody sú kvalitné, mikrobiologicky bezchybné podzemné vody s osviežujúcimi a povzbudzujúcimi účinkami, obsahujú rozličné soli a stopové prvky. Niektoré môžu obsahovať aj prirodzený kyslíčnik uhličitý alebo sú dodatočne sýtené.

Podľa stupňa mineralizácie - obsahu minerálnych látok, rozdeľujeme vody na 4 skupiny: **prosté, slabo, stredne a silne mineralizované**. Stredne a silne mineralizované sú vody liečivé, prosté a slabo mineralizované sú vhodné na bežnú konzumáciu. Väčšiu pozornosť pri výbere vôd musia venovať ľudia chorí na obličky, so sklonom k tvorbe močových kameňov, resp. pri vysokom tlaku.



V každom prípade **je žiaduce jednotlivé druhy striedať, aby príjem minerálov nebol jednostranný**. Zdravotné riziko stúpa pri preferovaní vysoko sýtených nápojov. Kyslíčnik uhličitý môže poškodzovať hlasivky, dráždiť žalúdočnú sliznicu a vyvíjať tlak na bránicu. Pre deti nie sú sýtené nápoje vôbec vhodné.



Hodnotné a zdravé nápoje sú **čerstvé zeleninové a ovocné šťavy**, džúsy a džúsové striky. Sú bohaté na vitamíny a mnohé biologicky účinné fytolátky. U malých detí a precitlivelych jedincov musíme **však brať do úvahy aj možný alergizujúci vplyv citrusových plodov a nápojov z nich** a ich príjem obmedziť.



Rovnako **vhodné na dennú konzumáciu** sú bylinkové a ovocné čaje. Majú osviežujúce a často aj liečivé účinky. Čierny a zelený čaj je zdrojom prírodných antioxidantov, čiže sa uplatňujú v prevencii civilizačných ochorení, ale má diuretické vlastnosti čiže organizmus skôr odvodňuje a obsah teínu môže pri častej konzumácii u citlivých jedincov spôsobovať tachykardiu – zrýchlené búšenie srdca.



Pozor! Nápoje sa môžu stať aj zdrojom nežiaducich vysokoenergetických položiek.

Skoro všetky priemyselne vyrábané ovocné malinovsky a nápoje sú prisladzované repným cukrom do výšky 8-12%. Cukor však spomaľuje vstrebávanie vody, sladká chuť nemá osviežujúce vlastnosti, naopak pocit smädu po čase zvyšuje, môže byť príčinou vyššej kazivosti zubov a často i obezity. **Hlavne u detí by sme pitie vysokosladených nápojov mali kontrolovať.** Tým, že sú energeticky výdatné, tlmia chuť do plnohodnotného jedla. **Dieť a si na sladený nápoj zvykne, pije ho nie pre smäd, ale pre sladkú chuť a odmieta piť akýkoľvek iný,** často pre jeho vek vhodnejší nápoj. Kalorická hodnota nápojov je vysoká, veď napr. fľaša sladenej kolovej limonády obsahuje v priemere 5-10 kociek cukru. Jedná sa o nápoje neovocného charakteru, vyrábané z rôznych extraktov bylín s prísadou aromatických látok, syntetického kofeínu a farbiva. Prítomný kofeín (cca 15mg/100ml) stimuluje centrálny nervový systém a u detí sa pri vyššom príjme môže prejaviť búšením srdca a zvýšením tlaku. Kofeín môže tiež znížiť napr. obsah vitamínov zo skupiny B a vápnika v krvi. Navyše prítomná kyselina fosforečná v kolových nápojoch nepriaznivo ovplyvňuje metabolizmus vápnika, blokuje a vytesňuje ho z metabolického procesu, vápnik sa nedokáže zabudovať do kostného tkaniva, čo úzko súvisí s rednutím kostí.



Najzdravší a najvhodnejší nápoj v každom veku a hlavne v detskom veku je čistá pitná voda. Prvú a základnú chybu robia už rodičia, ktorí od útleho veku ponúkajú deťom osladené čajíky, neskôr sirupové vody, malinovsky a tak to pokračuje až do dospelosti. **Naše deti už takmer chuť obyčajnej vody ani nepoznajú.** „Preto inštaláciu stojanov s vodou v predškolských a školských zariadeniach považujem za veľmi pozitívny krok pretože aj prevencia civilizačných ochorení začína pri správnom výbere tekutín, a prvé miesto si udržiava čerstvá pitná voda“ tvrdí MUDr. Alžbeta Béderová, vedúca odboru podpory zdravia RÚVZ Bratislava.



www.facebook.com/ruvzba.sk

