

HIDRATÁCIÓ ÉS A KÜLÖNBÖZŐ ITALOK

Az elveszített víz és só pótlása nagyon fontos a megfelelő hidratáltság és jó egészségi állapot fenntartása érdekében. A víz pótlására az élelmiszerek és különféle italok fogyasztása révén van lehetőség. A napi teljes fogyasztott vízmennyiség kb. 20-30%-a élelmiszerekből, míg 70-80%-a italokból származik, de ez a mennyiség az egyéni étrendtől függően nagy mértékben változhat.

A folyadékbevitel fő forrása a tiszta víz, de sok más ital, mint a gyümölcslevek, tej, szénsavas üdítők, kávé, tea, melyek víztartalma 85%-nál magasabb, szintén fontos folyadékforrások. Bebizonyosodott, hogy a különböző alapanyagok felhasználásával készült, különböző színű és ízű italok ugyanolyan fontosak, mint a változatos táplálkozás. A nagyobb változatosság serkentőleg hat a fogyasztásra. Készült egy tanulmány, melyben sportolók folyadékbevitelét vizsgálták, és kimutatták, hogy amikor több, különféle ital állt rendelkezésre, a sportolók akár 50%-kal több folyadékot fogyasztottak, mintha csak víz lett volna.

Sok oka lehet annak, amiért a változatosság nagyobb mértékű fogyasztáshoz vezet. Így például az üdítők kellemes íze a sima vízhez képest lehet az egyik oka annak, amiért az emberek a vízfogyasztást különböző italok fogyasztásával egészítik ki.

A különféle italoknak a folyadékbevitel biztosításában betöltött szerepét olyan nemzetközi szervezetek ismerték fel, mint a Nemzetközi Élettudományi Intézet (ILSI) és az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal (EFSA). Ez a felismerés különös jelentőséggel bír olyan csoportok esetén, melyek nagyon érzékenyek a kiszáradásra, így például a gyermekeknél, idős embereknél és bizonyos gyógyszereket szedő betegeknél.

A változatosság a megfelelő mikrotápanyagokkal való ellátottsághoz is hozzájárulhat. Sok ital tartalmaz fontos tápanyagokat, mint a vitaminok, antioxidánsok és elektrolitok. A gyümölcs- és zöldséglevek hozzájárulhatnak a táplálkozási ajánlások által meghatározott napi gyümölcs- és zöldség mennyiség elfogyasztáshoz. A sportitalok kis mennyiségben tartalmazznak cukrot és elektrolitokat, melyek segítenek visszaállítani a fizikai terhelés miatt felborult víz-, ásványi anyag- és energiaháztartás egyensúlyát. A koffeintartalmú italok, mint a kávé, tea és néhány alkoholmentes ital szintén segítik a hidratált állapot megőrzését.

Az italokat speciális céllal is ki lehet választani – például koffeintartalmú italokat fáradtság esetén, intenzív edzés alatt és után sportitalokat, gyümölcsleveket vitamin és tápanyagtartalmuk miatt, de nem szabad megfeledkezni arról, hogy az üdítők energiatartalma a vízénél magasabb lehet, ezáltal fogyasztásuk növelheti a napi energia bevitelt.



Felmérések szerint az olyan népszerű italok, mint az üdítőitalok az átlagos napi energiabevitel 3%-át teszik ki Európában. Magyarországon a felnőttek energiabevitelének 1,5-2%-a származik üdítőitalokból. Napjainkban sokféle energiamentes és alacsony energiatartalmú ital van forgalomban és a legtöbb országban a termékek címkéjén megtalálható az Irányadó Napi Beviteli Érték (INBÉ) jelölés, ami segítséget nyújt az élelmiszerek tápanyagtartalmával kapcsolatos tájékozódásban.

Felhasznált irodalom:

1. López-Román J, Martínez González A, Luque A, Villegas García JA. Összehasonlító tanulmány a hidratáltság változásairól, különböző időtartamú edzések alatt. Sporttudományi és sportorvoslási folyóirat. 2008; 25(123): 435-441.
2. Európai Nemzetközi Élettudományi Intézet - Tudományos Tanács állásfoglalása a hidratáltság fontossága és a teljes – egészséges és beteg egyénekre vonatkozó – vízbevitelre vonatkozóan. J. Am Coll Nutr 2007; 26 (S): 529-623.
3. Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal - diétás termékek, táplálkozás és allergiák panel; Tudományos szakvélemény a vízbevitel referencia értékeiről. EFSA Folyóirat 2010; 8(3):1459. [48 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459. Online elérhető: www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459.htm.
4. Üdítőital gyártók Egyesületeinek Európai Szövetsége. Online elérhető: <http://www.unesda.org/facts-figures>

Víz

A víz számos fajtája alkalmas arra hogy elfogyasszuk, így a csapvíz, artézi víz, palackozott víz, ásványvíz, tisztított víz, forrásvíz. Minden ivóvíz meg kell, hogy feleljen a jogi és minőségi előírásoknak. A legtöbb európai országban, a csapvíz ízletes és teljesen biztonságos, azonban ugyanez nem mondható el a világ minden részéről. A víznek sok előnye van, többek között hogy mindig rendelkezésre áll, nem kerül sokba és energiamentes, értékéből csak íztelensége révén veszít egy kicsit.

Gyümölcslevek

A gyümölcsleves kifejezés csak a 100% gyümölcsstartalmú, hozzáadott cukrot nem tartalmazó italokat illeti. A gyümölcsleves fogyasztása segíthet a gyerekeknek és felnőtteknek az ajánlott napi gyümölcsmennyiség elfogyasztásában. A gyümölcsleves a gyümölcsből származó eredeti gyümölcsleves mellett tartalmazhatnak hozzáadott vizet és energiatartalmú vagy energiamentes édesítőszeret. A gyümölcsleves vagy gyümölcsitalok energiatartalmát cukortartalmuk határozza meg, ez csökkenthető cukor helyett energiamentes édesítőszer használataival.



Tej, jégkrémek és tejturmixok

A tej számos esszenciális tápanyagot tartalmaz, mint a kalcium, kálium, foszfor, fehérjék, A-vitamin, D-vitamin, B12-vitamin, riboflavin és niacin.

A jégkrémek és turmixok alapanyaga víz vagy tej lehet. Leggyakrabban tejből vagy tejszínből készülnek, gyümölcsökkel vagy más összetevőkkel kiegészítve, továbbá tartalmaznak ízesítőket és cukrot vagy édesítőszeret. Ezen termékek energiatartalma cukor és zsírtartalmuk függvényében változik. Az alacsonyabb zsírtartalmú tej energiatartalma például alacsonyabb, ugyanakkor víztartalma magasabb és a bekezdés elején felsorolt esszenciális tápanyagokat is tartalmazza.

Herbeteák

A herbeteák vízből és gyógynövényekből vagy a gyógynövény valamely részéből, például virágából, gyümölcséből készülnek, és hidegen vagy melegen kínálhatók. A tea és a kávé a legnépszerűbb meleg italok a világon, melyek magas víztartalmuknál fogva jó folyadékforrások lehetnek.

Üdítőitalok

Az üdítőitalok lehetnek szénsavasak vagy szénsavmentesek, tartalmazhatnak ízesítőket, édesítőszeret és más összetevőket. Az olyan üdítők, mint a kóla, jeges tea, limonádé, jégkása, forrásvíz és gyümölcs puncs (frissítő nyári ital, általában gyümölcsből vagy gyümölcsléből készül) a leggyakoribb alkoholmentes italok közé tartoznak. Az alkoholmentes italok víztartalma 90 és 99% között változik.

Sportitalok

A sportitalok célja: csökkenteni a fizikai aktivitás során fellépő víz-, ásványi anyag- és energiavesztést. Ezek az italok kis mennyiségben tartalmaznak szénhidrátokat (cukrot) és elektrolitokat, így nátriumot és káliumot. Ha rövid ideig tart az edzés vagy csak alacsony intenzitású, nem szükséges a sportitalok fogyasztása, ilyenkor a víz is tökéletesen megteszi. Ha a fizikai aktivitás tovább tart 30-40 percnél a sportitalok hasznosabbak lehetnek a víznél. A sportitalok edzés alatt történő fogyasztásának egyik legnagyobb előnye, hogy kisebb erőlkifejtést tesz lehetővé. Ettől könnyebbnek érezzük az edzést, és nagyobb élvezettel végezhetjük az gyakorlatokat, ennél fogva annak is megnő a valószínűsége, hogy végig is csináljuk.