

HIDRATÁCIÓ ÉS TÁPLÁLKOZÁS

A teljes napi folyadék bevitelbe beszámítandó a nap folyamán elfogyasztott összes ital és élelmiszer víztartalma is. Sokan alábecsülik az élelmiszerek és egyes italok, pl. az üdítők víztartalmát – az alábbi táblázat néhány gyakori élelmiszer víztartalmát mutatja be.

Néhány gyakran fogyasztott élelmiszer és ital víztartalma

Élelmiszer	Víztartalom
Alkoholmentes italok	
Víz, tea, kávé, alacsony energiatartalmú/energiamentes üdítőitalok, sportitalok, rostos üdítők, limonádé, zöldséglevek	90%-tól - 100% -ig
Tej, gyümölcslevek, juice-k	85%-tól - 90% -ig
Alkoholos italok	
Sör és bor	85%-tól - 95% -ig
Rövid italok	60%-tól - 70% -ig
Levesek	
Pl. húsleves, hagymaleves, húsleves zöldségekkel, zöldségleves, paradicsomleves, gombakrémleves, ssirkeleves tésztával, gombakrémleves (tejjel készítve)	80%-tól - 95% -ig
Gyümölcsök és zöldségek	
Szamóca, dinnye, grapefruit, szőlő, őszibarack, körte, narancs, alma, uborka, fejes saláta, zeller, paradicsom, sütőtök, brokkoli, hagyma, sárgarépa	80%-tól - 95% -ig
Banán, burgonya, kukorica	70%-tól - 80% -ig
Tejtermékek	
Friss teljes tej	87%-tól - 90% -ig
Joghurt	75%-tól - 85% -ig
Fagylaltok, jégkrémek	60%-tól - 65% -ig
Sajtok	40%-tól - 60% -ig
Cereáliák	
Rizs (főtt)	65%-tól - 70% -ig
Tészta (spagetti, makaróni, metélt)	75%-tól - 85%* -ig
Kenyér, kekszfélek	30%-tól - 40% -ig
Reggeli gabonapelyhek (fogyasztásra kész)	2%-tól - 5% -ig

Hús, hal, tojás	
Halak és tenger gyümölcsei	65%-tól - 80% -ig
Tojás (rántotta, tükörtojás, buggyantott tojás, omlett)	65%-tól - 75% -ig
Marha, csirke, bárány, sertés, borjú	40%-tól - 65% -ig
Pácolt húsok, szalonna	15%-tól - 40% -ig

(Forrás: Holland B. et al (1991) McCance and Widdowson. Az élelmiszerek összetevői 5. kiadás. Angol Királyi Kémiai Társaság Cambridge, Egyesült Királyság)

*Megjegyzendő hogy a fenti értékek csak körülbelüli értékek, a valós víztartalom számos tényezőtől függ, ilyen többek között az élelmiszer elkészítési módja. Például a tésztát „al dente” (olasz módon – a tészta nem teljesen puhára főtt, enyhén roppanós) módon készítve kissé alacsonyabb víztartalom jellemzi (50-60% között), a táblázatban felsorolt tésztákhoz képest. Ma már számos megbízható, online adatbázis létezik, ahol sokkal több élelmiszer összetevőit meg lehet ismerni.