

Tři způsoby, jak ochutit perlivou vodu - bez výčitek

31.10.2023 - | Phoenix Communication

Zapomeňte na balené bublinky

Zapomeňte na balené bublinky

V první řadě je důležité si uvědomit, že nejsou bublinky jako bublinky. Zatímco na sklenici čisté perlivé vody není nic zlého, o slazených sycených nápojích z obchodu se to už říct nedá. „Pod termínem sycený nápoj je třeba správně chápat nápoje sycené cukrem. Sycený neznámá perlivý,“ vysvětluje dětský obezitolog MUDr. Zlatko Marinov. Když tedy máte rádi bublinky, je lepší nejdříve naperlit čerstvou kohoutkovou vodu a až následně se pustit do jejího ochucování. Sledujte přitom především množství sacharidů. Pokud vám záleží na zdraví, určitě si do každé sklenice dobrovolně nevhodíte 4-6 kostek cukru. To je totiž běžné množství cukru, jaké se nachází ve sklenici kupované sycené limonády.

Víc je někdy víc

Pitný režim je důležitý za každých okolností, ale pokud se snažíte shodit nadbytečné kilogramy, je ještě důležitější vodou nešetřit. „Člověk by měl denně přijmout zhruba 0,5 l tekutin na každých 15 kg hmotnosti. Když cvičíte nebo pijete nápoje s obsahem kofeinu, je třeba příjem tekutin ještě zvýšit. Při redukčním jídelníčku vám pití čisté vody pomůže dosáhnout i pocitu větší sytosti,“ radí fitness trenér a výživový poradce Petr Sedláček. Podle jeho slov je důležité pít průběžně, pocit žízně už signalizuje začínající dehydrataci. Samozřejmě pití čisté vody – ať už s bublinkami nebo bez – nemusí být každému „po chuti“. Jak tedy potěšit chuťové pohárky?

Ovoce a spol.

Nejzdravější a zároveň nejjednodušší způsob, jak ochutit perlivou vodu, je přidat do ní několik kousků ovoce. Pozor, nezaměňujte si ovoce s ovocnými džusy, ty jsou na tom s obsahem cukru podobně jako slazené limonády. Namísto klasického džusu raději použijte čerstvě vylišovanou šťávu z pomeranče nebo grepu, zředěnou aspoň dvojnásobným množstvím perlivé vody. Výbornou chuť perlivé vodě dodá i kombinace ovoce s bylinkami, či dokonce kořením. Pokud vaše fantazie končí při představě máty s citronem, přidáváme pár kombinací, které oceníte i v zimním období:

borůvky + citron + tymián

grapefruit + rozmarýn

pomeranč + borůvky + máta

jablko + skořice + hřebíček

granátové jablko + kardamom

citron + zázvor + kajenský pepř

S chutí, ale bez cukru

Jsou vaše chuťové buňky zvyklé na oblíbené sycené nápoje a vy se jich zatím nechcete vzdát? Občasný prohřešek v pitném režimu neznamena katastrofu, i když, jak říká P. Sedláček, *„pokud se snažíte zhubnout, je lepší kalorie ‚sníst‘ než je vypít.“* Jednou z možností je „namíchat“ si oblíbenou limonádu doma z koncentrátu. Takto si můžete připravit i originální Pepsi, Mirindu či 7-up – stačí, kdy příchutí smícháte v poměru 1 : 19 s perlivou vodou. Nebo raději sáhněte po stejně originálních verzích příchutí bez cukru.

Energie v bublinkách

Kromě cukru je důležité si v nápojích hlídat obsah kofeinu. Co ale v případě, že oblíbené bublinky používáte i jako zdroj energie? *„S perlivou vodou si můžete připravit vlastní elektrolytové nápoje, které jsou ideální pro sportovce nebo osoby trpící dehydratací. Při nadměrném pocení či nemoci totiž naše tělo ztrácí důležité minerální látky, které je potřeba doplnit,“* radí P. Sedláček, který v kombinaci s perlivou vodou používá i speciální sirupy a tablety s elektrolyty.

TIP na bublinkový čaj

A na závěr ještě jeden netradiční typ na energii v bublinkách – perlivý čaj. Pokud chcete home-made verzi, připravte si nejdříve čajový koncentrát – šest sáčků černého čaje zalijte 500 ml vroucí vody a nechte 3–5 minut louhovat. Osladte podle chuti – například stévií – a po vychladnutí přidejte šťávu ze 3 citronů. Takovýto čajový koncentrát můžete skladovat v chladničce a ředit ho čerstvou perlivou vodou. Fantazii při přípravě „bublinkových čajů“ se meze nekladou, použít můžete jakýkoli čaj – zelený, bílý, ovocný či bylinkový – a ochutit ho podle vlastních preferencí. Kromě vroucí vody se pro přípravu čajového koncentrátu používá i metoda „cold brew“ – tedy louhování čaje ve studené vodě, případně i s bylinkami a kořením.

<https://www.phoenixcom.cz/press/tri-zpusoby-jak-ochutit-perlivou-vodu-bez-vycitek>