

VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM JAKO PŘEDPOKLAD PRO POHYBOVOU ČINNOST

FOOD AND DRINK REGIM AS PRESUMPTION FOR PHYSICAL ACTIVITY

Vladislav Kukačka

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, Katedra pohybových a sportovních aktivit

ABSTRACT

The work is focused on research of some food aspects and drink regime at collection of 1 074 students of University of South Bohemia, who attended some of physical education forms. The seven questions were included with unnormalized questionnaire, which are noted more closely in methodics. In light of subjective classification of food quality 68,3 % of addressed students were satisfied with their food (27,7 % of students weren't satisfied). This percent classification illustrates also optimal daily food frequency, when 66,8 % of students show the food frequency 4 – 5 times daily. 91,7% of addressed students show the good qualities of health foods, as it is showed at relatively high regular and unregular fruit consumption - 94,3% and vegetable consumption (95,1%). In term of subjectively assessed daily consumption only 50,4 % of students are persuaded about sufficient quantity of daily fluid. This opinion doesn't agree with finding data, because only 38,8 % of pursued students show the daily fluid consumption 2 litres and more.

Keywords: food, drink regim, physical activity, students of JU

SOUHRN

Práce je zaměřena na výzkum některých aspektů výživy a pitného režimu na souboru 1 074 studentů Jihočeské univerzity, kteří navštěvovali některou z forem tělesné výchovy. Nestandardizovaný dotazník obsahoval 7 otázek, které jsou blíže uvedeny v metodice. Z hlediska subjektivního hodnocení kvality výživy vyjádřilo 68,3 % oslovených studentů spokojenost se svou výživou (27,7 % spokojeni nejsou). Tomuto procentuálnímu hodnocení odpovídá přibližně i optimální denní četnost stravy, kdy 66,8 % uvádí četnost stravy 4 až 5 krát denně. Dobré znalosti zdravé výživy vyjadřuje 91,7 % oslovených studentů, což se projevuje relativně vysokou pravidelnou i nepravidelnou konzumací ovoce u 94,3 % a zeleniny u 95,1 % oslovených studentů. Z hlediska subjektivně hodnocené denní spotřeby tekutin je pouze 50,4 % studentů přesvědčeno o dostatečném množství denních tekutin. Tento názor zcela neodpovídá zjištěným údajům, protože pouze 38,8 % sledovaných studentů vykazuje denní spotřebu tekutin 2 litry a více.

Klíčová slova: výživa, pitný režim, pohybová činnost, studenti JU

Úvod

Mezi zdravím, ke kterému by měl směřovat náš životní styl a kvalitou výživy je velmi těsný vztah. Mnohé vědecké práce posledního desetiletí dokazují životní význam výživy, jak z aspektů kvantitativních, tak kvalitativních. Ukazuje se, že více než 40 % všech civilizačních onemocnění je způsobeno dlouhodobě nevyhovující a nevhodnou stravou. Svou specifikou má také strava, která je fyziologickým předpokladem pohybových a sportovních výkonů. To platí v určité míře také o tekutinách, jejichž příjem se musí řídit

individuálními požadavky s ohledem na intenzitu a délku trvání tělesné zátěže.

Problém

Výživa

Čím specifitější je výživový životní styl určité populace, tím citlivěji reagují lidé na jakoukoliv zásadní změnu složení stravy, k níž jsou z nějakých důvodů nuceni nebo se pro ni rozhodnou. Celoživotně nízká kvalita výživy je bezprostřední nebo přinejmenším nepřímou příčinou poškození zdraví. Je pak velice obtížné se definitivně vyléčit

nebo alespoň stabilizovat zdravotní stav, pokud si jednotlivci včas nezmění způsob stravování a současně nevyužijí možnosti, které nabízí léčebná výživa a podávání doplňků.

Nemocem je potřeba předcházet, ať jsou příčiny jakékoli. Mnoho faktorů, které ovlivňují naše zdraví, nejsme schopni příliš ovlivnit. Výživa je tím (ne jediným) faktorem, který máme možnost ovlivnit a využít ho pro podporu svého zdraví. Záleží ale na nás samých, do jaké míry si tuto skutečnost uvědomujeme a jak ji hodláme využít. Všechny pozitivní změny v rámci zdravého životního stylu, zvláště ty, které se týkají výživy, v sobě nesou těžkosti spojené s aktivním hledáním nových prostředků a způsobů. Ne vše, co je nám doporučeno, je pro nás skutečně zdravé, a proto si každý musí najít individuální způsob a styl výživy, který odpovídá novým vědeckým poznatkům a hlavně je v souladu s fyziologickými a genetickými dispozicemi každého jedince.

Citliví lidé dobře poznají, jak jejich organismus reaguje na případné změny ve stravování, které musí být pozvolné a organismus musí mít na tyto změny dostatek času se jim přizpůsobit.

Preventivní zaměření životního stylu a především výživy, by mělo zásadním způsobem snížit riziko vzniku některých onemocnění, a to především u osob, u kterých se předpokládá určitá genetická zátěž.

S tímto termínem se setkáváme často a je evidentně spojen s významem výživy, která je zdravá. Racionální (rozumová) výživa se tedy opírá o poznatky nabyté lidským poznáním a zkušenostmi v oblasti zdravé výživy. Tyto poznatky nám umožňují bližší seznámení s obsahem stravy a jejím působením na lidský organismus. Součástí rozumového přístupu je také fylogenetický pohled na člověka, který byl vždy z biologického hlediska všežravcem a charakter jeho stravy byl vždy smíšený.

Na druhé straně je třeba říci, že celá řada skutečností odvádí člověka od racionální výživy. Je to především reklama, která často nepravdivě informuje a láká zájemce na koupi zdraví škodlivých potravin.

Je důležité upozornit, že pouze racionální (zdravá) výživa ke zdraví nestačí. Jako racionální je potřeba chápat komplexně životní styl.

Bilance výživy

Neexistuje žádná potravina ani jídlo, které by obsahovalo všechny potřebné látky. Z tohoto pohledu je výživa připravováním vyvážených směsí potravin. Značné rozdíly ve stravování jednotlivců poukazují na rozdílné pohledy a aspekty výživy. Pokud bychom chtěli zobecnit požadavky na výživu, dospějeme k následujícím ukazatelům, které bilancují výživu z určitých pohledů:

- **Energetická bilance**

Představuje energetický pohled na výživu, kdy je cílem výživy zajistit dostatek energie pro velmi různorodou celodenní činnost.

- **Bilance výživných látek: cukry, tuky a bílkoviny**

Tento pohled se soustřeďuje na posouzení zastoupení hlavních složek stravy ve výživě. Různé dietní a výživové styly přistupují k této otázce zcela individuálně. Některé se například snaží omezit obsah bílkovin ve stravě, jiné jsou založeny na převahující bílkovinné stravě.

- **Bilance stopových látek: minerální látky, vitamíny a stopové prvky**

Životní význam těchto látek se neustále zvyšuje v souvislosti s rozvojem poznání o vlivu těchto látek na lidské zdraví.

- **Bilance vody a tekutin**

Kvalita vody a tekutin významně ovlivňuje stav organismu, protože člověk je přibližně z poloviny tvořen tekutinami.

Základní pravidla výživy při vyšší fyzické zátěži:

1. **Regulace příjmu energie** by se měla provádět podle objemu a intenzity svalové práce

Pro sportovce a fyzicky pracující neplatí pravidla o ideální hmotnosti, které vycházejí z průměrné populace. Pravidelné vážení informuje o stavu změn tělesné hmotnosti.

2. **Potřeba úpravy hmotnosti** - zhubnout nebo zvýšit hmotnost

Hubnutí (v naší populaci usiluje o snížení hmotnosti 50 % žen a 30 % mužů)

Pokud se rozhodneme pro snížení osobní hmotnosti, tak zásadně bez ztráty svalové hmoty. Je možné provést výpočet energetické bilance, což je vždy nepřesné a pracné.

Zásady hubnutí: tučné maso nahradit libovým, snížit spotřebu jednoduchých cukrů, snížit konzumaci potravin s vysokým obsahem tuku a cukru (nejíst moučníky).

Zvýšení hmotnosti

Není vhodné na bázi tuků, zvyšuje se příjem polysacharidů, hlavně v podobě těstovin, pečiva a chleba. Zvýšení příjmu bílkovin lze až na 2 g na kilogram hmotnosti. Kvalitní bílkoviny rostlinné i živočišné včetně bílkovinných doplňků.

3. **Využívat doporučené potravinové zdroje**

Libové maso, netučné zakysané mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, ovoce všeho druhu, ořechy, zeleninu. Touto stravou lze zajistit dostatek vitaminů, minerálních látek a vhodných živin včetně enzymů.

4. **Konzumovat tepelně neupravenou stravu**

Jedná se o konzumaci zeleniny a ovoce, ale také obilných klíčků a semen. Syrová strava je vhodná i pro silové sporty, ale v omezenější podobě. Velký objem této stravy omezuje možnost konzumace značného množství energie. Zvýšit

- konzumaci tepelně neupravených rostlinných olejů ke zvýšení obsahu mastných kyselin ve stravě, hlavně v olivových v salátech.
5. Z jídelníčku vyloučit uzeniny a sladkosti
U uzenin je velké hygienické riziko, velký obsah tuků, solí, dusičnanů atd. Sušenky, dorty, čokolády nutno nahradit zdravějšími sladkostmi – müsli. Ideálním zdrojem cukrů je ovoce.
6. Omezit konzumaci tučných mléčných výrobků, omezit solení a konzumaci konzerv.
Z mléčných výrobků konzumovat pouze zakysané. Různé potravinové doplňky jsou často založeny na sušených mléčných bílkovinách. Největší obsah soli je v uzeninách, sýrech a konzervách. Sůl na sebe váže vodu. Konzervy obsahují, kromě soli, konzervační prostředky nezdavé až jedovaté.
7. Zvýšit příjem tekutin
Minimální příjem 1,5 až 2 l. Množství bez tekutin z ovoce a zeleniny a polévek.
V literatuře se doporučuje například 8 sklenic vody denně. Nutno si uvědomit, že příliš velké množství tekutin zatěžuje ledviny a nebezpečně snižuje koncentraci některých iontů v tělních tekutinách.
8. Úprava denního režimu
Denní režim stravy a příjmu tekutin je nutno upravit pohybovým a sportovním činností. Organismus musí mít po jídle dostatek času na trávení, také před pohybovou zátěží je potřeba volit lehčí, rychleji stravitelná jídla.
9. Vhodné používání potravinových doplňků
Některé potravinové doplňky jsou vhodné pro zkvalitnění metabolismu dodáním potřebných látek a to především v jeho katabolické fázi, kdy dochází k regeneraci organismu. Tyto látky mohou být se skupiny vitamínů, enzymů, spotových prvků, ale také bílkovinné koncentráty a další.
Mezi vědci je stále diskutována otázka dostatečného přísunu bílkovin (proteinů) ve stravě k zajištění regenerace a budování svalstva a ostatních tkání lidského organismu, který vykonává pravidelnou pohybovou a sportovní činnost. Někteří autoři doporučují denní příjem 1,2 g až 1,4 g čistých bílkovin na 1 kilogram hmotnosti. Jiní doporučují 1,6 g i více bílkovin na 1 kilogram hmotnosti. Při nevhodně vysoké konzumaci bílkovin je organismus zatěžován kyselými produkty metabolismu a přichází o velké množství vápníku, který je potřebný k metabolismu bílkovinných aminokyselin.
Také na kvalitu bílkovin jsou různé názory a to především z hlediska jejich původu rostlinného nebo živočišného.
Výživa zpracována podle (Fořt, 1998; Clarková, 2004; Konopka, 2004; Fořt, 2005; Salzmann, 2006; Fořt, 2007; Výmola, 2007; Kukačka 2009).

Tekutiny a pitný režim

Sportovní zátěž, především vytrvalostního charakteru, klade velké nároky na stabilitu vnitřního prostředí. Některé zdravotní potíže sportovců během zátěže mohou souviset se sníženým objemem tělesných tekutin.

Ztráty tekutin se uskutečňují především potem, močí a stolicí, kdy dochází současně ke ztrátě minerálních látek. Také dýcháním přicházíme o množství tekutin. Pocením můžeme ztratit velké množství tekutin. Množství vyloučeného potu může představovat i několik litrů během vytrvalostního výkonu a je dosti individuální. Množství potu závisí na trénovanosti. Trénovaný vyprodukuje více potu. Deficit vody vyvolá pocit žízně, ale to už jsme částečně dehydratováni.

Ztráty nad 2 % hmotnosti mohou omezovat výkonnost, nad 4 % vždy pokles výkonnosti.

Běžná spotřeba tekutin 1,5 – 2 litry denně, při zvýšených teplotách se doporučuje 2 - 3 litry.

Názory, které doporučují pití 3 - 4 litrů i více, jsou nereálné, vliv – loby firem na výrobu minerálních vod.

Zdroje vody

Minerální vody obsahují často nevyvážený poměr minerálních látek, proto je potřeba druhy střídat. Pití stále stejné minerální vody může zapříčinit vznik ledvinových nebo močových kamenů. Minerální vody, a to především ochucované, obsahují zdraví škodlivé konzervační přípravky a jiné nezdavé látky. Také další konzervační postup v podobě ozařování nelze ze zdravotního hlediska akceptovat.

Iontové nápoje jsou vhodné při déletrvajícím zátěži, kdy dodávají vodu a potřebné ionty (sodík, draslík, hořčík, obsahují také mořskou sůl, cukr, vitamíny). Méně vhodný je obsah stabilizátorů a sladidel. Za vhodnější lze považovat nápoje v prášku, které jsou oproti sirupovým formám stabilnější. Umělá sladidla jsou zdrojem pachuti, která se eliminuje příchutěmi po ovoci.

Ovocné šťávy jsou vhodné při velkém zředění. Jejich nevýhodou je vysoký obsah cukru nebo umělých sladidel, nezdavá konzervace a vysoký obsah draslíku.

Voda z vodovodního potrubí je doporučována k pití po odpaření chloru, který ji dezinfikuje, ale současně znehodnocuje (chlor je lidskému tělu škodlivý). Filtrace této vody a její ošetření z ní dělají jeden z lepších zdrojů pitné vody, je ovšem závislá na zdroji a kvalitě čištění. Systematická chyba nedovoluje kontrolu u odběratelů, ale provádí ji výrobce, který sice za kvalitu ručí, benevolence norem je však vysoká a to je často zneužíváno.

Ve sportu se objevují energetické nápoje, které mají za úkol dodat minerální látky (sodík, draslík, popřípadě fosfor). Tyto nápoje obsahují často L-karnitin, který pomáhá v metabolismu tuků. Dále

obsahují aminokyseliny, glycin (prekurzor kreatinu), taurin (zlepšuje činnost nervové soustavy) a kofein (s taurinem - stimuluje nervový systém, aktivuje metabolismus tuků). Základním smyslem těchto nápojů je dodání tekutin během sportovního výkonu.

Způsob příjmu tekutin

Hlavní zásadou pitného režimu je postupný příjem tekutin během dne nebo výkonu. Na velké jednorázové doplnění tekutin reaguje organismus zvýšeným vylučováním.

Fyziologická teorie dříve tvrdila, že stačí doplnit tekutiny večer. Jakékoli jednorázové přijetí většího množství tekutin má za následek zatížení ledvin a zvýšené vylučování vody z organismu. Důležitý je způsob příjmu tekutin, kdy bychom měli pít pomalými doušky a ne více než 200 až 300 ml najednou.

Nelze opomenout, že množství vypité vody je zcela závislé na klimatických podmínkách, ve kterých žijeme a na počasí.

Doba zátěže a doporučený pitný režim

Při zátěžích, které netrvají déle než jednu hodinu, není nutné doplňovat minerální látky a soli. Organismus má určitou dostatečnou zásobu těchto látek a jejich případné přesycení zatěžuje organismus, a to především ledviny.

- Zátěž do 30 minut: v krátkodobé zátěži není nutný příjem tekutin, iontů ani solí. Lze doporučit malé množství vody 200 - 300 ml asi 15 minut před zátěží.
- Zátěž 30 – 60 minut: během činnosti této délky je nutné dodávat tekutiny ovšem bez iontů a energetických složek. Výjimkou jsou aktivity vysoké intenzity a v případě vysoké teploty prostředí. V tomto případě je vhodné doplnit 300 až 500 ml před zátěží, stejně až dvojnásobné množství lze dodat během zátěže.
- Zátěž nad 1 hodinu: i v tomto případě lze omezené množství vody vypít před zátěží asi 15 minut o objemu 300 až 500 ml vody, během činnosti je vhodné dodávat iontové nápoje v závislosti na intenzitě 500 až 1500 ml za hodinu. Tento nápoj by měl být doplněn cukry v rozsahu 6 – 8 %.

Po skončení výkonu je důležité doplnění tekutin, protože během výkonu dochází k zahuštění krve (hemokoncentraci) a moče (v těle se zadržují odpadní látky).

Výše uvedené poznatky dokumentují četné výzkumy, které lze zjednodušit na konstatování, že při tělesné zátěži, která nepřesahuje ¾ hodinu je voda dostačující a vhodnou tekutinou.

Nedostatek vody v organismu se označuje jako dehydratace. Při ztrátě tekutin odpovídajících 2 % tělesné hmotnosti se projevuje výraznou žízní. Při větší dehydrataci, která představuje ztrátu tekutin

5 %, se dostavují potíže s polykáním, jazyk je oschlý, hlas chraptivý. Tento stav je spojen s výrazným poklesem výkonnosti, slabostí a malátností. V důsledku omezené termoregulace dochází ke zvýšené teplotě organismu. Dehydratace zasáhne i mozkové buňky, které jsou citlivé na ztrátu tekutin. Následkem dochází k bolestem hlavy, poruchám psychiky, křečím a kolapsu. U dlouhodobých zátěží typu maratónského běhu může dojít až ke ztrátě 5 – 6 kg, což může představovat až 8 % ztráty tělesné hmotnosti.

Opakem dehydratace je hyponatrémie, kdy klesá hladina sodíku. Tento stav může nastat po vypití příliš velkého množství vody. Projevuje se zmateností, závratěmi a nevolností, může skončit smrtí.

Důležité je předcházet dehydrataci a je vhodné mít neustále nějakou tekutinu na očích. Nejméně vhodné je pít v práci pouze kávu, která je diuretikem a odvodňuje nás. Podobně silným diuretikem je alkohol. Pokud ho pijeme, je vhodné pít k němu dostatek vody.

Doporučení pití čajů

Ráno je vhodné pít čaj černý, který vzpruží. Obsahuje thein (kofein), takže může působit jako náhrada kávy. Důležité je krátké louhování asi 3 minuty, aby se uvolnily především stimulační látky. Na dopolední pití se více doporučují čaje bílé, zelené a čaje maté, které mají vysoký obsah polyfenolů, které patří mezi antioxidanty. Odpoledne je vhodné pít čaje, které podporují trávení. Na to se hodí ovocné a bylinkové čaje. Třísloviny obsažené v zeleném čaji podporují tvorbu žaludečních šťáv a napomáhají trávení a zpracování potravy. Katechiny obsažené v čajích podporují činnost střevní mikroflóry. Taniny – hořké látky působí uklidňujícím účinkem. Po příchodu z práce volíme čaj podle zaměření odpolední činnosti, kdy se rozhodujeme mezi aktivním a pasivním odpočinkem. Pro odpočívající je vhodný bylinkový čaj s uklidňujícím účinkem (máta, meduňka, třezalka). Vhodný čaj pro večerní dobu je například rooibos, protože neobsahuje thein a působí na snížení nervového napětí. Pokud se rozhodneme pro odpolední či večerní aktivní činnost je vhodné pít čaje, které nás povzbudí a pomohou pročistit tělo. Večerní čaje mají za úkol uklidnit a naladit nás na spánek. Zde jsou vhodné byliny jako meduňka, chmel a kozlík.

Významnou zdravotní roli má především zelený čaj, který se liší od černého a jiných čajů obsahem přírodních látek. Jedná se především o polyfenoly, které mají silné antioxidační, antikarcinogenní a antibakteriální účinky (konkrétně jde o EGCG – epigallocatechingalát). Třísloviny, aromatické látky, stopové prvky a vitamíny staví zelený čaj na úroveň léku.

Pitný režim zpracován s použitím (Cayce, 1997; Fořt, 1998; Konopka, 2004; Oppliger, 2004; Fořt,

2005; Hynek, 2009; Tichanovský, 2008; Vojvodová, 2009).

Metodika a soubor

Ke zjišťování informací byl využit dotazníkový výzkum (Chrástka, 2007), který byl zaměřen na zjišťování informací o některých aspektech výživy a pitného režimu u studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kteří navštěvovali některou z forem tělesné výchovy. Výběrový soubor studentů, který čítal více než jeden tisíc respondentů (1 074). Z tohoto počtu připadalo 737 na studentky (ženy) a 337 na studenty (muže). Věková struktura obsahovala věkové kategorie 19 až 23 let pro obě pohlaví.

Informace získané dotazníkovou metodou byly statisticky vyhodnoceny.

Použitý dotazník obsahoval následující otázky:

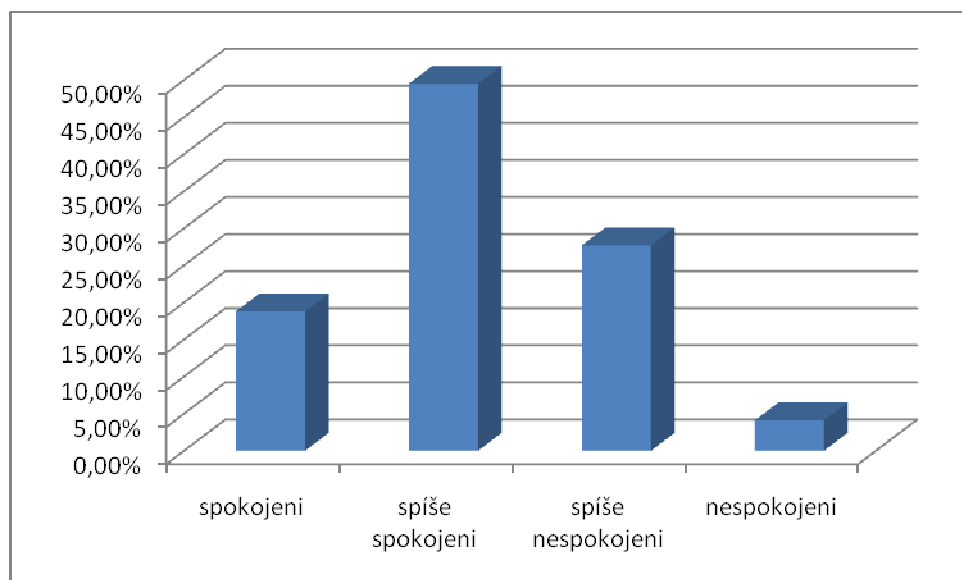
1. Jste spokojeni s kvalitou vaší výživy?
2. Kolikrát denně jíte?

3. Jíte denně čerstvou zeleninu a ovoce?
4. Snídáte pravidelně?
5. Znáte zásady zdravé výživy?
6. Pijete denně dostatek tekutin (vody)?
7. Kolik tekutin vypijete denně?

Výsledky a diskuze

1. Otázka číslo jedna je zaměřena na osobní názor na kvalitu individuální výživy. Kdy 18,8 % studentů je spokojeno s kvalitou vlastní výživy, 49,5 % je spíše spokojeno. Částečnou nespokojenost vyjádřilo 27,7 % studentů a výraznou nespokojenost vyjádřilo pouze 4,1 % studentů. Následující graf číslo 1 ukazuje stav spokojenosti studentů s kvalitou výživy.

Z těchto informací vyplývá, že 68,3 % oslovených studentů je spokojeno se svou výživou, což ovšem nehodnotí kvalitu této výživy. Subjektivní názory na kvalitu výživy hodnotí otázka číslo 5.



Obrázek 1. Vyjádření procentuální subjektivní spokojenosti s kvalitou vlastní výživy u studentů JU (n= 1074)

Figure 1. The percent formulation of subjective satisfaction with quality of food own

2. Otázka číslo dvě analyzuje četnost denního příjmu stravy. Z celkového počtu 1 074 studentů: 40 se stravuje 2x denně, 222 3x, 344 4x, 374 5x a 6x a více 93 studentů. Z uvedených skutečností je zřejmé, že pouze 467 studentů (43,5 %) dosahuje optimální četnosti denního příjmu stravy 5x a více.

3. Otázka zaměřená na pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny. Odpovědi na tuto otázku vykazují určitou podobu. Pravidelně (denně) konzumuje zeleninu 35,6 % dotázaných a podobně je tomu u ovoce s 37,7 %. Nepravidelně konzumují zeleninu

58,7 % a ovoce 57,3 %. Na část dotázaných, kteří nekonzumují zeleninu, připadá pouze 5,8 % a u ovoce pouze 4,9 %.

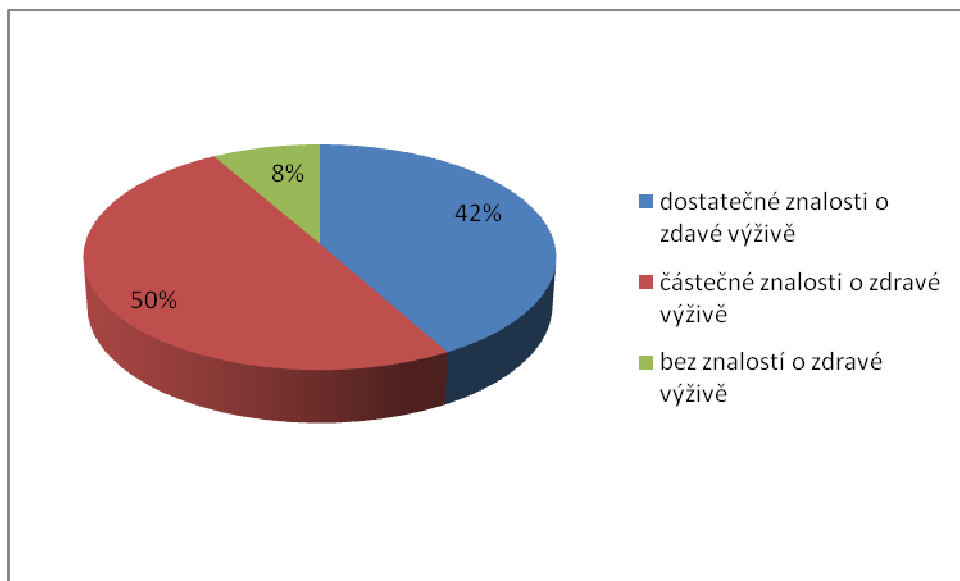
Výše uvedené informace také signalizují, že konzumaci zeleniny o ovoce by se měla u studentů Jihočeské univerzity zvýšit.

4. Čtvrtá otázka je zaměřena na pravidelnost příjmu snídani. Zatímco se 599 studentů z celkových 1 074 (55,8 %) vyjádřilo, že pravidelně snídají, 306 studentů (28,5 %) snídá nepravidelně. Zbývá výrazně menší část studentů 169 (15,7 %) nesnídá.

Pokud je vynechána snídaně souvisí to pravděpodobně s nižším počtem jídel za den, což není vhodné řešení.

5. Otázka pátá zjišťuje znalosti zdravé výživy u studentů JU. Podle vyjádření dotázaných se 41,9 % z nich domnívá, že znají zásady zdravé výživy. Další skupina čítající 49,8 % vykazuje své znalosti v této oblasti jako částečné a 8,3 % se domnívá, že

tyto znalosti nemají. Tuto informaci podtrhuje skutečnost, že většina studentů nemá možnost navštěvovat předmět nebo přednášky, na kterých by tyto znalosti získali. Informace, které poskytují sdělovací prostředky a různé reklamy nejsou zcela objektivní a mnoho potravinářských výrobků takto propagovaných je ze zdravotního hlediska nevhodných.



Obrázek 2. Procentuální vyjádření názorů studentů JU na znalosti o zdravé výživě (n=1 074)
Figure 2. The percent formulation of students opinions to knowledges about healthy food

6. Otázka šestá zkoumá pitný režim a dotazuje se, zdali dotázaní studenti pijí denně dostatek tekutin. Z celkového počtu se 50,4 % domnívá, že jejich denní příjem tekutin je dostatečný, 32,7 % studentů má někdy dostatečný příjem tekutin, 13,9 % se vyjadřují, že jejich příjem je většinou nedostatečný. Pouze asi 3 % z celku jsou si vědomi nedostatečného denního příjmu tekutin.

7. Tato otázka je zaměřena na denní konzumaci tekutin z hlediska množství a dokumentuje jak kvantitativní, tak procentuální denní spotřebu tekutin. Otázka byla doplněna informací, že do tohoto objemu tekutin se nepočítá polévka, káva, čaj nebo alkohol. Informace jsou uvedeny v tabulce č. 1.

Tabulka 1. Denní spotřeba tekutin u studentů JU (n=1 074)
Table 1. The daily aqua consumption in students of JU

denní spotřeba	0,5 l	1 l	1,5 l	2l	více než 2 l
počet	23	230	404	235	182
procenta	2,1	21,4	37,6	21,9	16,9

Závěr

Z výsledků této studie vyplývá, že výše uvedené informace o výživě studentů JU signalizují určité nedostatky v této oblasti jak z hlediska kvantitativního, tak z hlediska kvalitativního. Obecně lze říci, že si studenti uvědomují některé nedostatky ve své výživě a pitném režimu, ale zaostává u nich realizace těchto zdraví prospěšných návyků a způsobů a zavádění těchto informací do denního režimu.

LITERATURA

Cayce, E. (1997). *100 + 1 receptů pro zdraví a krásu*. Praha: Eko-konzult.
Clarková, N. (2004). *Sportovní výživa*. Praha: Grada.
Fořt, P. (1998). *Výživa pro kulturistiku a fitness*. Pardubice: Svět kulturistiky.
Fořt, P. (2005). *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada.
Hynek, B. (2009). Regenerace. *Čaj a jeho význam v pitném režimu*, 17(1), s. 12-13.

Chrátka, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
Konopka, P. (2004). *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp.
Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: ZF JU v Č.Bu.
Oppliger, P. (2004). *Der Grüne Tee*. Fona Verlag.
Salzmann, J. (2006). Středomořská strava, moderní způsob výživy. *Regena*. 15(12), s. 2-3.
Tichanovský, B. (2008). Pijte vodu na zdraví. *Regena*. 17(8).
Vojvoda, A. (2009). Pitný režim v zimě. *Regena*. 18(2), s. 32.
Výmola, F. (2007). Desatero preventivní výživy. *Regena*. 16(2), s. 19.

Kontaktní adresa

PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zemědělská fakulta
Na Sádkách 2
370 05 České Budějovice
E-mail: kukacka@zf.jcu.cz