

# Obsah

Úvod .....	3
<b>1. Tekutiny obecně .....</b>	<b>4</b>
1.1 Tekutiny, základ zdraví .....	5
1.2 Druhy tekutin a jejich specifika .....	9
1.2.1 Voda .....	9
1.2.1.1 Minerální látky v minerálních vodách a jejich vliv na zdraví .....	14
1.2.2 Slazené nápoje .....	22
1.2.3 Energetické nápoje .....	22
1.2.4 Alkoholické nápoje .....	24
1.2.5 Další nápoje .....	26
1.2.6 Sycené nápoje .....	30
<b>2. Tekutiny v průběhu života .....</b>	<b>31</b>
2.1 Pitný režim dětí .....	32
2.1.1 Pitný režim kojenců .....	32
2.1.2 Pitný režim batolat .....	33
2.1.3 Pitný režim dětí předškolního a školního věku .....	33
2.1.4 Pitný režim dospívajících .....	37
2.2 Pitný režim dospělých .....	37
2.2.1 Pitný režim těhotných a kojících žen .....	37
2.2.2 Pitný režim žen v menopauze .....	40
2.2.3 Pitný režim seniorů .....	41
<b>3. Specifický pitný režim .....</b>	<b>43</b>
3.1 Pitný režim a sport .....	44
3.2 Pitný režim a prostředí .....	45
<b>4. Tekutiny při nemoci .....</b>	<b>48</b>
4.1 Pitný režim a zdraví kůže .....	49
4.2 Pitný režim a zdraví zubů .....	50
4.3 Pitný režim a horečka .....	51
4.4 Pitný režim a urologické a nefrologické zdraví .....	53
4.5 Pitný režim a diabetes .....	55
4.6 Pitný režim a vysoký krevní tlak .....	55
4.7 Pitný režim a otoky .....	56
4.8 Pitný režim při zvracení a průjmech .....	56
4.9 Pitný režim a další situace .....	56
<b>5. Nápoje v obalech .....</b>	<b>61</b>
5.1 Druhy nápojových obalů .....	62
5.2 Správné zacházení s balenými nápoji .....	63
5.3 Nápojové obaly a životní prostředí .....	65
5.4 Jak číst etikety .....	66
<b>Závěrečné slovo editora .....</b>	<b>69</b>