

Kje: -Tema1 -Modul 1.1 -Video 9 o video virih: PR2 -Tema1 -Modul 1.1 -Video 9 o video virih: "Kaj piti, ko se starate"

<https://youtu.be/V4F5IDo3K3U>

VIDEO: **Kaj piti, ko se starate?**

Pripovedovalec: Danes imamo pri pitju pijač veliko izbiro. Toda kaj bi morali piti, ko postanete starejši? Richard, ki je star 64 let, pije vodo.

Richard: voda je pravzaprav edina stvar, ki jo pijem. Ne vem, tu in tam spijem sok, vendar običajno v hiši sploh nimam soka. Torej je voda praktično vse, kar pijem.

Pripovedovalec: Gloria, ki je stara 79 let, prav tako pije veliko vode.

Gloria: Čez dan poskušam piti vodo. Ob obrokih vedno pijem vodo. Če imam ob njem še kaj drugega, na primer mleko, ledeni čaj ali kaj podobnega, poskušam tudi tam imeti nekaj vode. To me prisili, da jo spijem.

Pripovedovalec: Pomembno je, da starejši odrasli uživajo veliko tekočine, zlasti vode. Tekočino, ki jo izgubite vsak dan, morate nadomestiti.

Dr. Connie W. Balsh, dr. med: Dr. C. Th. Vemo, da je uravnavanje žeje s staranjem včasih oslABLJENO, zato s pitjem vode ne čakajte, dokler ne boste žejni. Naj bo to del vašega dneva in jo pijte vsak dan.

Pripovedovalec: Drugi dobri napitki so: nesladkan čaj, mleko z nizko vsebnostjo maščob ali brez maščob in 100-odstotni sadni sok, čeprav bi morali večino sadja dobiti iz celega sadja in ne iz sadnih sokov.

Dr. Connie W. Balsh, dr. med.: sadni sokovi so lahko dobri, če z njimi ne pretiravamo in če jih prepoznamo kot del vsakodnevne porcije ogljikovih hidratov. Zato bi dejansko spodbujali sveže sadje namesto sadnih sokov.

Pripovedovalec: vnos vode lahko povečate z uživanjem svežega sadja in zelenjave, ki vsebujeta veliko vlage. Če želite nadzorovati vnos kalorij, poskusite omejiti pijače, kot so brezalkoholne in športne pijače, ki vsebujejo veliko dodanih sladkorjev.

Dr. Connie W. Balsh, dr. med.: pijače, kot so gazirane pijače in sladkane športne pijače, je treba resnično omejiti. So vir praznih kalorij in nasprotujejo našemu cilju, da bi dosegli gostoto hranilnih snovi.

Pripovedovalec: Alkoholne pijače vam prav tako dajejo kalorije, vendar le malo hranilnih snovi. Če pijete alkohol, omejite količino na eno pijačo dnevno za ženske in dve pijači dnevno za moške. Voda je nekaj, za kar veliko ljudi ve, da bi jo morali piti, vendar na to pozabijo. Gloria je našla način, ki ji ustreza.

Gloria: Na to gledam kot na zdravilo, ki ga jem. Ko zjutraj vstanem, naj bi pred obrokom dobila določeno zdravilo, jaz pa bom sedela v dnevni sobi in razmišljala o dnevu ter srkala, dokler vase ne bom spravila tistih 8 unč, pa naj bo to še tako dolgo.

Pripovedovalec: poskrbite za zadostno količino vode, vendar ne pretiravajte z njo.

Dr. Connie W. Balsh, dr. med.: Lahko pretiravamo, zato se zgodi, da ljudje spijejo toliko vode, da imajo težave z ravnovesjem elektrolitov. Prav tako lahko prispeva k temu, da morajo ponoči velikokrat na stranišče. Zato boste morda želeli omejiti vnos tekočine proti koncu dneva.

Gloria: čez dan poskušam piti vodo in jo vzamem s seboj na plažo. vendar sem pogosto tako zaposlena z branjem, spanjem ali opazovanjem ljudi, da pozabim piti vodo. vendar se trudim po najboljših močeh.

Pripovedovalec: Kaj je torej najbolje piti, ko se starate?

Dr. Connie W. Balsh, dr. med.: voda je vedno varna izbira in ena najboljših za odrasle vseh starosti. Odraslim priporočamo, da vsak dan spijejo vsaj 6 kozarcev vode, morda pa bodo potrebovali še več, če so v situacijah, ko je zelo vroče ali s potenjem izgubijo veliko vode.