

Relax

Černý jako škvára

Pozapomenutý borůvkový koláč skvěle chutná a jeho příprava je hravě snadná



ČTĚTE
na straně III

SOBOTA 20. ČERVENCE A NEDĚLE 21. ČERVENCE 2024

LIDOVÉ NOVINY

JOSEF
ŽÍDEK

spolupracovník LN



Stále po ruce máme velkou PET lahev vody, ze které bez přestání upijíme. Mnohdy se nám „podaří“ za den vypít i pět litrů. Nebo do sebe naopak po půlnoci strávíme „na sucho“ obrovské množství ledové limonády. Proč není ani jedno v pořádku?

Nesnadné počty

Lidské tělo potřebuje pro své fungování optimální objem denně přijatých tekutin. Často ale tápeme v tom, kolik by jich ale skutečně mělo být. Není divu, názory odborníků a jejich doporučení bývají různé. Pro představu o tom, jaká je denní potřeba tekutin pro lidský organismus, se sice udávají obecná čísla, ta je ale nutno konfrontovat s mnoha parametry. Podle čeho se skutečná potřeba liší? „Bereme v úvahu věk, pohlaví, intenzitu fyzické zátěže, celkový zdravotní stav,“ vyjmenovává RNDr. Pavel Suchánek, výzkumný a vývojový pracovník pražského IKEM, odborník na výživu a spolupracovník Aqua-Life Institutu, organizace zabývající se hydratací organismu a vodou jako takovou. „Velkou roli hraje teplota okolního prostředí – čím je vyšší, tím více tekutin bude tělo potřebovat,“ dodává s tím, že specifická je situace u některých onemocnění, sportovních aktivit, u dětí a seniorů. „Obecně se doporučuje vycházet z hodnoty 30–35 mililitrů tekutin na kilogram hmotnosti. Měla by to ale být hmotnost optimální – například u člověka, který váží 150 kilogramů a z toho je 40 kilogramů tuku, se bere při výpočtu v úvahu hodnota kolem 100 kilogramů,“ vysvětluje odborník.

Teplota okolního prostředí je zejména teď, v horkých letních dnech, velmi důležitým aspektem. Tělo se totiž ve velkých pařících snaží ochlazovat pocením, takže výrazně ztrácí tekutiny. Pavel Suchánek říká, že se to dá s trochou nadsázky přirovnat k funkci chladicí kapaliny v chladící autu. Když tekutiny nedoplňujeme v dostatečném množství, může následovat dehydratace, zvýšení srdeční frekvence, případně i snížení objemu krve. Pro srdce je to velká zátěž, protože musí intenzivněji pracovat, aby udrželo průtok krve a přísun kyslíku v těle.

Hydratační pauza

Jenže léto znamená spoustu možností pro pohybové aktivity, ať už je to na dovolené, nebo jen během víkendu, kdy se snažíme dohnat sportovní deficit z pracovních dnů. Když už se rozhodneme sportovat i při vysokých teplotách v rozmezí 25 až 35 stupňů Celsia, měli bychom podle odborníka dělat hydratační přestávky a připravit se na ztrátu tekutin v předstihu.

Co to znamená v praxi? Především začneme pít ještě předtím, než začneme sportovat. Hodí se silně mineralizované přírodní minerálky, které dodají minerálů a další prvky ztracené pocením. Dáme ale pozor na jejich teplotu – vyhneme se teplotnímu šoku a pijeme je vychlazené mírně na 15–22 stupňů. Je dobré vědět, že hodina pohybové aktivity v horku znamená „odčerpání“ 1,25 až 1,5 litru tekutin, které musíme tělu vrátit zpět. „Nezanedbatelné množství vody ztrácíme i dýcháním, zejména při sportu nebo mluvení, kdy je frekvence dýchání vyšší. Vydechujeme totiž poměrně velké množství vody – ostatně zkuste si dýchnout na okenní tabulku a uvidíte, kolik vody na ni zkondukuje. Takže i rychlejší dýchání například při sportu nás vysušuje,“ připomíná odborník.

Sportování při teplotách nad 35 stupňů už je riskantní a může přivodit až te-



ILUSTRAČNÍ FOTO MAIRA - MICHAL SVÁČEK

Pitný režim – mantra, kterou si opakujeme (nejen) v horkých letních dnech. To ale neznamená naplnit své tělo tekutinami až „po okraj“, jak se někdy snažíme. Na čem u zdravého příjmu nápojů záleží, a proč může i nadbytek vody způsobit škody?

pelný kolaps. Mělo by nás kromě obecně známých příznaků varovat i změněné pocení. „Kromě prvních známek dehydratace, jako je pocit žízně, únava nebo bolest hlavy, se člověk může najednou přestat potit. To ukazuje, že stav organismu ve vztahu k termoregulaci je rizikový. Pak je potřeba jít do stínu a opatrně a postupně zchlazovat organismus a doplňovat tekutiny,“ upozorňuje Pavel Suchánek. Vyvrací také častý omyl, že máme moc pít. „Názor, že čím víc piju, tím víc se potím, je úplný nesmysl. Tvorba potu souvisí s tím, jak moc je potřeba tělo ochlazovat, a to má zase souvislost s okolní teplotou. Navíc množství potu je individuální, protože každý má potní žlázy rozmístěné po těle trochu jinak a tvorba potu je dána fyziologií organismu,“ říká.

Dobré je zmínit i další rozšířený názor, že se nemá pít káva, protože odvodňuje. Podle současných poznatků káva organismus nedehydratuje a ani nepůsobí silně močopudně, jak se říká. V množství čtyř až šesti šálků denně káva vhodně doplňuje pitný režim.



Čtěl by se namítnout, že potřebu tekutin přece poznáme podle pocitu žízně. A tak jednoduše – když mám žízeň, napiju se. Zní to logicky, ale ne vždy to platí. Existuje řada situací a také několik skupin v populaci, kdy je třeba na pitný režim dbát, protože hrozí dehydratace. Vcelku nevině se tváří odkládání pití z důvodu plnění nějakého úkolu – napíju se, až to dodělám. Jenže úkol se může protáhnout a když je venku přes třicet, organismus už směřuje k dehydrataci. Riziková je skupina nejmenších dětí, které při hře zapomenou na všechno kolem sebe. Připravené pít by pro ně nejen mělo být na dobře dostupném místě poblíž, ale také by jim je měli dospělí často připomínat. Pavel Suchánek upozorňuje, že náchylní k dehydrataci jsou i seniori: „S přibývajícím věkem se pocit žízně ztrácí, nutnost pít je jim také potřeba připomenout.“ Expert dále

popisuje: „Větší potřebu tekutin mají také těhotné a kojící ženy. Měly by přijímat dostatečné množství tekutin různého druhu – vodu, minerálky středně i slabě mineralizované. Při výběru nápoje je ale třeba dát pozor na případný obsah bylinné přísady v čajích. Některé mohou odvodňovat, případně u těhotných vyvolat předčasná děložní stahy. Když si nejsme jisti vhodností použití bylin, je lepší se jim vyhnout.“

Hrozící dehydrataci nám začne tělo kromě pocitu žízně signalizovat mnoha dalšími příznaky. „Mírná dehydratace se projeví pocitem sucha v ústech, únavou nebo ospalostí. Mohou se objevit i závratě, bolest hlavy, dobře rozpoznatelným příznakem je snížení objemu moči a její tmavé zbarvení,“ říká Pavel Suchánek. Další zhoršování dehydratace pak značí pokles krevního tlaku při postavení se ze sedu nebo lehu, zrychlená srdeční frekvence a tep, suchost kůže a zhoršení vědomí, které může vést až ke kómatu.

Léto je z hlediska dehydratace rizikové, protože ztrácíme více tekutin potem. Zrádné ale mohou být i klimatizované místnosti. Vzduch je v nich suchý, ale chladný, takže pocit žízně klesá. Pijeme tudíž málo a organismus spouští krizový provoz – snižuje množství potu, ale také moči. To má za následek horší odvádění odpadních látek z těla a bolest hlavy může následovat brzy poté. Při bolesti hlavy v horku nebo pobytu v klimatizované budově je tudíž zamyšlení nad možnou dehydratací určitě na místě dřív, než sáhne pro nějaký lék.

Riziko šoku

Obava z hrozící dehydratace může vést k dalším chybám v pitném režimu. Třeba když zjistíme, že jsme dlouho nepili, a chceme to rychle dohnat. „V rychlém sledu vypít velké množství tekutin je zcela nevhodné. Stejně tak příjem tekutin příliš studených,“ říká odborník a vysvětluje: „Může to vést až k tepelnému šoku, zjednodušeně řečeno – mohou se stáhnout vnitřní orgány. Dochází až k pocitu na zvracení, motá se nám hlava.“

Ostatně, jednorázové velké dávky tekutin tělo stejně nedokáže využít. Pro přijatelné hospodářství s vodou v těle bychom měli pít v průběhu dne po menších dávkách. Trochu odlišná situace nastává v noci, kdy nejsme aktivní, takže potřeba tekutin klesá. Ale zároveň odborník vyvrací i stále zakořeněný stereotyp – nepít před spaním, abychom se v noci nebudili. „Pít před spaním má svá pozitiva, protože v noci natéká voda do meziobratlových plotének a zlepšuje se tím stav páteře,“ říká dr. Suchánek.

Tekutiny opředené mýty

Jako ideální základ pitného režimu doporučují odborníci vodu. Ať už je balená nebo z kohoutku, hlavně by měla splňovat požadavky na jakost a kvalitu, které upravuje vyhláška. Do pitného režimu můžeme s klidem zahrnout i minerálky, které jsou slabě nebo středně mineralizované. Tady je třeba upozornit na další mýtus, který tak docela neplatí. Lidé bez zdravotního omezení totiž mohou takové minerálky bez obav popíjet každodenně. Jiné je to u silně mineralizovaných vod, které jsou vhodné hlavně pro rychlé doplnění potřebných prvků třeba v létě, kdy se hodně potíme a tyto látky ztrácíme potem.

Ne každý se spokojí s vodou či minerálkou a vyhledává nápoje výraznější chuti. Limonády a vody se sladkým sirupem sice odborníci zcela nezavrhují, spíš by se jim ale raději vyhnuli. Zbytečně zvyšují energetický příjem organismu, a kromě toho mají neblahý vliv na stav chrupu. Dobré je zmínit i další rozšířený názor, že se nemá pít káva, protože odvodňuje. Podle současných poznatků káva organismus nedehydratuje a ani nepůsobí silně močopudně, jak se někdy říká.

Pokračování na straně II

Největší mistr čokolády Willy Wonka

Willy Wonka – výstřední, svérázný i zábavný majitel továrny na čokoládu přišel na svět před šedesáti lety. Za tu dobu nezestárl a baví další generace dětí i dospělých. Kde se tento pán v cylindru vzal a jak se proměnili jeho dělníci?

MARTINA OPLATKOVÁ

Bylo to v roce 1964, kdy britský spisovatel Roald Dahl vydal knihu s názvem *Karlík a továrna na čokoládu*. Ústřední postavou příběhu je chudý chlapec Karlík Bucket, který se díky získání zlatého výherního kuponu přibaleného k čokoládě dostane spolu s dalšími čtyřmi dětmi na exkurzi do budovy největší čokoládovny na světě, kde zažije opravdu nevídané věci. Stejně pozornosti ovšem kniha věnuje zvláštnímu majiteli této továrny Willymu Wonkovi, vynálezci, který vymyslí ty nejfantastičtější čokolády. Právě on se proto stal titulním hrdinou první filmové verze – v roce 1971 byl natočen film s názvem *Willy Wonka & jeho čokoládovna*, kde si hlavní roli stihl Gene Wilder. (Autor předlohy prý ovšem tenkrát s přesazením Wonkova jména do názvu nesouhlasil.) V roce 2005 se k námětů vrátil režisér Tim Burton a v nové filmové verzi, která už znovu nesla v názvu Karlíkovo jméno, obsadil Johnnyho Deppa. Zatím naposledy se výrobce báječné čokolády vydal na plátno loni, kdy ve filmu *Wonka* režiséra Paula Kinga sledujeme příběh, který předchází událostem *Karlíka*, tedy dobu, kdy mladý vynálezce skvělých sladkostí teprve začínal. (Zajímavé je, že všichni tři dosavadní herci byli za své ztvárnění nominováni na Zlatý globus v kategorii komedie či muzikál.)

Samotný Dahl se pak k příběhu vrátil o dvacet let později, kdy napsal pokračování pod názvem *Karlík a velký skleněný výtah*. Rozepsané prý měl i pokračování třetí, které už ale nikdy nevydal.

Příběh se stal natolik slavným, že se pravidelně objevuje v anketach o nejlepší dětskou knihu, dal vznik rozhlasovým adaptacím, videohram i zábavním parkům. Existuje také muzikálová verze, která se v mnohem inspirovala filmovými písničkami z roku 1971 s texty autora předlohy.

Pán ve švestkovém fráčku

Kdo tedy Willy Wonka je? Podle knihy je to malý muzíček s černou koží bradkou, oblečený do sametového fráčku švestkové barvy a lahově zelených kalhot, s černým cylindrem na hlavě, v perlově šedých rukavičkách a s hůlkou s pozlaceným knoflíkem, pohyblivý jako veverka. Jeho věk neznáme, pouze prohlašuje, že „je daleko starší než byste řekli“.

Zajatci pitného režimu

Dokončení ze strany I

V množství čtyř až šesti šálků denně je káva vhodným doplňkem pitného režimu. Některé nápoje by ale odborníci na výživu v našem pitném režimu nejrůzněji moc neviděli. Děti by se měly vyhnout energetickým nápojům a nealkoholickým pivním nápojům, které předčasně vytvářejí nevhodné chutě návyky. Dospělí by zase měli vědět, že alkoholické nápoje nejen neuhásí žízeň, ale navíc se negativně dopisují na lidském zdraví.

Pitný režim a nemoci

Nedostatek vody v organismu může způsobit potíže i nemoci, některá onemocnění ale zase vyžadují větší opatnost při konzumaci tekutin. Také tady je co dohlédnout v obecné informovanosti. Například významný vliv tekutin na stav kůže. Ta obsahuje až šest litrů vody, a když je dehydratovaná, nejen že nevypadá pěkně, ale také ztrácí část své ochranné bariérové funkce a je náchylnější ke vzniku aler-



Timothée Chalamet jako mladý Willy Wonka, který touží otevřít si svoji vlastní čokoládovnu

FOTO VERTICAL ENTERTAINMENT

Wonka

(USA, 2023)

Žánr: dobrodružný, komedie
Režie: Paul King
Scénář: Simon Farnaby, Paul King
Kamera: Jung-hoon Jung
Hudba: Joby Talbot, Neil Hannon
Hraji: Timothée Chalamet, Calah Lane, Olivia Colman, Hugh Grant, Keegan-Michael Key, Paterson Joseph, Rowan Atkinson, Matt Lucas atd.
Uvádí: Max a kina

padcích, změni se jim barva obličejů nebo tělesná konstituce. Zejména v první verzi s Genem Wilderem může proto na někoho působit Wonka spíše jako zlý pán, který ubližuje dětem. Divák má pak chuť přát Karlíkovi, aby ho nějak přemohl a děti osvobodil. (Nejspíš i proto, že ostatní dětská návštěvníci tu nepůsobil tak zkaženě a nesympaticky, že by jim divák takové potrestání měl přát.)

Veselý i potměšilý

Na konci příběhu předává pan Wonka symbolický továrnu do rukou Karlíkovi jako budoucímu majiteli. Pointa příběhu tedy na první pohled spočívá v tom, že Karlík se jako jediný osvědčil, zatímco ostatní děti podlehly pokušení a neposlechli. Proč ale pan Wonka připravuje dětem sladká či jiná pokušení, když dobře

ví, že se jim jen těžko odolá? Proč je jedna z holčiček potrestána za neustálé žvýkání žvýkačky, když tuhle dobrotu sám Wonka vyrábí? O tom, jak to s dětmi dopadne, jestli se aspoň trochu polepší, závěr knihy také celkem pochybuje. První filmová verze na konci děti vůbec neukáže, Wonka jen konstatuje, že prý budou v pořádku (a opravdu budou?), ve druhé se zase zdá, že si ze svého potrestání většinou až tak těžkou hlavu nedělají.

V tomto duchu se nesla také část kritiky na nejnovější zfilmování Wonkova příběhu. Titulní hrdina v podání Timothée Chalameta jako by totiž postrádal onu temnější stránku původní postavy. Je to prostě jen moc milý, byt trochu potřeštěný (a negramotný!) mladík, který by se rád živil vyráběním té nejlepší čokolády na světě. Ano, najdeme tu scénu, kdy své protivníky potrestá pomocí kouzelné čokolády, po které vzlétne, ale to je jen malá epizoda, jinak vidíme snilkovského, po všech stránkách sympatického mládence.

Na druhou stranu, pokud bychom se drželi striktně knihy, ani chvillemi nebezpečně působící Wilder, citující ze Shakespeara, ani Deppa blýdli podivín, který se téměř neuměje, veselému chování původního Wonky neodpovídají zase v jiných směrech. V panu Wonkovi se zkrátka dá najít to i ono – a možná proto tvůrce stále tolik fascinuje.

Má Wonka tatínka a maminku?

Odkud vlastně postava přichází? V knize a prvním filmu se nedozvídáme nic

o tom, že by měl Wonka nějakou vlastní rodinu. Pozdější tvůrce se ovšem rozhodli dát svému hrdinovi zázemí a historii. V Burtonově filmu se tak postupně díky pohledům do minulosti dozvídáme, že Willy byl syn zubaře Wilbura Wonky, který mu celé dětství zakazoval jíst čokoládu, aby si nezkalil zuby. Čokoládíčky vykoledované o Halloweenu mu tatínek spálil v krbu. Jediná, která unikla, se stala první čokoládou v jeho životě – a od té doby nechtěl nic jiného než vyrábět čokolády. Proto se s otcem už na prahu dospívání ve zlém rozešel. Význam rodiny nechápe, nerozumí tomu, proč se Karlík nechce přesunout od svých blízkých. V závěru si ovšem všechno rozmyslí a s otcem se po letech znovu setká a sblíží.

V nejnovější verzi o mladém Wonkovi ovšem slyšíme úplně jiný příběh. Willy tu vyrůstal s milovanou maminkou, která uměla vyrábět skvělé čokolády – a když předčasně zemřela, rozhodl se pokračovat v jejích stopách a objevit tajemství nejlepší čokolády na světě. Žil tedy Wonka ve střídavé péči? Nebo nejdříve u tatínka a pak u maminky? Spíše se zdá, že oba příběhy se nedají příliš slučit dohromady, takže oba zůstanou různými verzemi toho, jak mohla utajená minulost pana Wonky vypadat. Jestli tolik miloval čokoládu proto, že mu byla v dětství odprána, nebo naopak díky tomu, že na ni vyrůstal...

Dobrovolníci Umpa-Lumpové

Wonka se každopádně stane majitelem obrovské továrny na čokoládu. Protože ale jeho konkurenti zkusí zjistit jeho tajné receptury a za tím účelem posílají do jeho podniku své špehy, rozhodl se všechny své zaměstnance, kterých prý byly tisíce, propustit. (Tady Dahl vycházel z reálných konkurenčních bojů mezi čokoládovnami Cadbury's a Rowntree's, které zažil ve svém dětství.) Po nějaký čas byla továrna zavřená, než začala znovu vyrábět – bez lidí.

Při Karlíkově exkurzi je tajemství odhaleno. Pro Wonku pracují Umpa-Lumpové, jejichž podoba doznala během let značných proměn. Jsou to maličkosti (sahající lidem ke kolenům) z jakési vzdálené země, kde jsou pro ně největší pochoutkou kakaoové boby. Wonka je v této zemi našel a po rozhovoru s náčelníkem celý jejich kmen převezl do své továrny. V původním vydání se jednalo o černochozy z Afriky, které vypadal, jako by byli sami z čokolády. Ve druhé verzi je ovšem sám Dahl proměnil ve světloušlé lidi s růžovou pletí, aby se tak vyhnul asociacím na otroctví. V prvním filmu mají oranžovou kůži a zelené vlasy, ve druhém pro změnu nosí všichni tvář téhož herce – Deepa Roye, oblíbeného představitel trpasličích figur, který má indické kořeny. A zatímco se v předloze mají téměř všem smát, v obou verzích mají naopak obličje dosti vážné. V posledním zpracování se opět objevuje představitel Umpa-Lumpů coby malý muzíček se zelenými vlasy a zdůrazňuje se, že příslušníci kmene přišli Wonkovi pomáhat dobrovolně.



Doplňovat tekutiny je lepší po menších dávkách

FOTO PROFIMEDIA

10 % tělesné hmotnosti), pro dvouleté batole, které váží přibližně 12 kilogramů, to mohou být už pouhé 1,2 litru. Už ztráta 0,36 až 0,6 litru vody pro takové dítě znamená mírnou dehydrataci a ztráta 0,72–1,08 litru vody způsobí středně těžkou dehydrataci. U dospělého zjednodušeným výpočtem, kdy mírnou dehydrataci způsobí ztráta 3–5 % tělesné hmotnosti a středně těžkou dehydrataci 6–9 %, dojdeme k výsledku 2,1–3,5 litru, respektive 4,2–6,3 litru vody,“ vysvětluje odbor-

ník. Zároveň varuje, že ztráta vody je nebezpečná jak u dětí, tak u dospělých. „Zavízá na několika faktorech včetně hmotnosti, aktuálního zdravotního stavu a rychlosti, s jakou ke ztrátě vody dochází. Hospodářství s vodou a pitný režim bychom se měli naučit vnímat v souvislostech a s ohledem na konkrétní situaci. Je důležité sledovat výše popsané příznaky a při podezření na dehydrataci je nutné vyhledat lékařskou pomoc,“ připomíná Pavel Suchánek.