

اهمیت مصرف میوه ها و سبزی ها در کوه نوردی

تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن موثری برای سلامتی صحیح و مناسب در شکل گیری عادت درست و سالم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است. تغذیه مناسب و متعادل از عواملی است که در تقویت، پیشرفت و بهبود برنامه های ورزشی واز جمله کوه نوردی نقش موثری به عهده دارد. همچنین تغذیه صحیح و مناسب در طول برنامه کوه نوردی به عنوان یک عامل مهم برای محافظت افرادی که به طور منظم و مرتب کوه نوردی و کوه پیمایی انجام می دهند در برابر اختلالات دستگاه معده ای و روده ای ناشی از شدت بالای فعالیت ها، مفید واقع می شود.

انتخاب نوع و مواد غذایی و ازجمله مصرف میوه و سبزیجات در برنامه های کوه نوردی تا اندازه زیادی وابستگی به نوع شرایط منطقه، فصل و مدت کوه نوردی و ذائقه کوه نوردان دارد. توجه به تغذیه و برنامه غذایی در فعالیت های ورزشی نظیر کوه نوردی، کوه پیمایی و پیاده روی نقش فوق العاده ای در پیشرفت این برنامه هادارد. میوه ها و سبزی ها دارای اهمیت فراوانی می باشند، زیرا فیبر (الیاف غذایی) ویتامین ها، املاح معدنی (مانند پتاسیم، منیزیم و غیره...)، آب بدن را تامین می کند، بدون آن که دارای کلسترول (چربی خون) و تری گلیسیرید باشند.

الیاف غذایی موجود در میوه و سبزی ها به حرکات طبیعی روده کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری ها، به ویژه یبوست و سرطان (سرطان روده) را کاهش می دهد. همچنین میوه و سبزی ها به دفع سموم از بدن فرد در حین کوه نوردی کمک می کنند. میوه هایی که کربوهیدرات بالایی دارند و سرشار از قندهای طبیعی خوشمزه هستند ، هنگام کوه نوردی ، یک میان وعده عالی به شمار می روند. مصرف میوه تاثیر بسیار زیادی بر سلامت کلی بدن و جذب و هضم مواد غذایی و سوخت و ساز آن ها در بدن

دارد. مصرف میوه روند سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین را در بدن بالا می‌برد و تاثیر زیادی در حفظ سلامت و تندرستی بدن دارد. کالری با کیفیت بالا در میوه هایی که دارای آب طبیعی زیادی هستند نهفته است و این کالری هیچ وزنی به بدن شما اضافه نمی‌کند. بالعکس، این کالری انرژی هایی را به وجد می‌آورد که وزن را کاهش می‌دهند.

میوه ها آب و سوخت بدن را تأمین می‌کنند و به علاوه سم زدایی را به شما هدیه می‌نمایند. میوه ها به علت خاصیت طبیعی شان، به بدن انسان این امکان را می‌دهند که خود را تمیز نموده و مواد زاید ایجاد شده را از دستگاه خود خارج سازد، و این کار باعث می‌گردد که بدن تقویت شده و حداکثر بازدهی را داشته باشد، بنابراین مصرف منظم و به اندازه آنها را در هنگام کوه پیمایی و قدم زدن در طبیعت را جدی بگیرید. سبزیجات و میوه ها را هر قدر تازه تر مصرف کنید ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری به بدن تان رسانیده اید.

مصرف میوه خوش آیند است و رنگ و طعم و مزه مطبوعی به تغذیه انسان می‌بخشد. با مزه های مطبوع شیرین، با عطر و بوهای دل‌پسند و رنگ های زیبا، میوه ها انسان را به خوردن خود دعوت می‌نمایند. بدو شک میوه ها بزرگترین و مطبوع ترین منبع انرژی زا و حیات بخشی هستند که انسان می‌تواند بخورد؛ البته چنانچه صحیح مصرف شود. میوه ها وقتی به تنهایی و در زمان مناسب خورده می‌شوند هضم و جذب آنها سریع تر و مناسب تر است.

اگر شما در مصرف صحیح میوه ها ماهر شوید (به خصوص در هنگام کوه پیمایی و قدم زدن در طبیعت)، آنگاه به یکی از اسرار طبیعت دست می‌یابید که به شما زیبایی، طول عمر، سلامتی، انرژی، شادی و شادایی و وزنی متعادل هدیه می‌کند. از جمله میوه های قابل حمل در برنامه کوهنوردی می‌توان از

سیب درختی، پرتقال، لیمو، انار، خیار، لیموترش، کیوی و موز نام برد. در هنگام کوه پیمایی میوه ها می توانند ذخایر تخلیه شده کربوهیدرات بدن را دوباره پر کند، از طرفی آبی که از طریق عرق کردن دفع شده است را نیز تا اندازه ای جبران می کند. لازم است حتما در برنامه ی غذایی کوه نوردی تان، به مقدار مورد نیاز میوه و سبزی مصرف نمایید.

فعالیت عضلانی، به ویژه سنگ نوردی و کوه نوردی وقتی که سنگین و در گرما انجام گیرد موجب کاهش پتاسیم بدن می گردد که این امر با کم شدن پتاسیم خون مشخص می شود؛ بنابراین پیش از انجام این برنامه های سنگین و طولانی باید از میوه های تازه و خشک، سبزی های تازه، لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک) و جعفری استفاده کرد. به جای خوردن غذاهای چرب، از خوراک های تهیه شده از غلات، حبوبات، میوه ها و سبزی های تازه مانند سیب، پرتقال، لیمو شیرین، به، گریپ فروت، نارنگی، انگور، موز، گلابی، زردآلو، هویج، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، کاهو، سیب زمینی، اسفناج، لوبیا سبز، سویا و غیره غافل نباشید. پرتقال برای رفع تشنگی در کوهستان بسیار سودمند می باشد.

توصیه های مهم:

- در هنگام سنگ نوردی و کوه نوردی طولانی، از خوراکی هایی مانند میوه های خشک شده (انجیر، بادام، گردو، کشمش، خرما) استفاده نمایید. فراموش نکنید که تمام این مواد دارای ارزش غذایی فراوان هستند. اگر در یک برنامه کوه نوردی طولانی روی چند روزه هستید، روز خود را با یک وعده میوه خشک شروع کنید. به دنبال میوه های خشک شده یا یخ زده باشید که حاوی قندهای طبیعی اضافی برای بهترین تقویت انرژی سالم در کوه نوردی می باشند. از خوردن میوه هایی که با دود گوگرد خشک

شده است خودداری نمایید. فقط آنهایی قابل مصرف است که در زیر تابش نور خورشید خشک شده اند. تعدادی از میوه های خشک شده قابل مصرف در برنامه کوه پیمایی عبارت است از: برگه سیب، برگه زردآلو، موز، انجیر خشک، کشمش بی دانه، برگه انبه، برگه هلو، برگه آناناس، گوجه درختی خشک شده، آلبالو خشک شده و کشمش مویز.

- بهتر است پیش از شروع برنامه کوه نوردی (صبح زود) مواد قندی طبیعی مانند(خرما، توت خشک، کشمش و انجیر خشک) مصرف شود. در هر استراحت موقتی در طول مسیر کوه پیمایی می توانید مقداری مواد قندی طبیعی موجود در میوه های تازه و خشک شده نظیر مرکبات(پرتقال، لیموشیرین، نارنگی) موز، هلو، سیب، زردآلو، انگور، خرما، کشمش، انجیر خشک، توت خشک استفاده کنید؛ البته این مقدار نباید بیش از اندازه لازم مصرف شود، چرا که مصرف زیادی آن موجب بروز تشنگی بی مورد و کاذب می گردد.

- انجیر بخورید. انجیر انواع و رنگ های مختلفی دارد که همه آنها در داشتن ویتامین های A ، B ، C و آهن با یکدیگر برابرند. بر اساس تحقیقات به دست آمده، مصرف این میوه به صورت خام و خشک در برنامه غذایی کوه سود مند است. خوردن انجیر تازه از طرفی موجب کاهش حرارت بدن و رفع تشنگی می شود. همچنین مصرف این میوه موجب تعریق زیاد شده و تمامی سموم موجود در بدن را به واسطه آن از بدن خارج می کند. به گفته محققان، مصرف این میوه قبل از مصرف غذا موجب تحریک اشتها و همین طور پاک سازی کامل دستگاه گوارش می شود.

- از مصرف سبزیجات غافل نشوید. سبزیجات مانند میوه ها ، حاوی بسیاری از کربوهیدرات های پیچیده سالم هستند. سبزیجات خوب برای لذت بردن از قبل از کوه نوردی شامل هویج ، سبزیجات برگ تیره و

چغندر است. هویج یک انتخاب مناسب برای سفر طولانی تر کوه نوردی در داخل کوله پشتی است، زیرا می توانند بدون یخچال ماندگاری بیشتری داشته باشند.

- به جای مصرف یک تکه آب نبات، یک سیب ترد را انتخاب کنید که میزان انرژی آهسته را با حدود ۲۵ گرم کربوهیدرات و ۴ گرم فیبر ارائه می دهد.

- مصرف گوجه فرنگی را در تغذیه کوه پیمایی تان امتحان کنید. گوجه فرنگی به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سس ها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می گیرد. گوجه فرنگی در پیشگیری از چاقی مؤثر است. از آنجایی که این ماده ی غذایی سرشار از آب و فیبر است برای کنترل اشتها، فوق العاده عمل کرده و وزن تان را کاهش می دهد. علاوه بر این گوجه فرنگی حاوی مواد مغذی زیادی است که به سلامتی همه ی ما خدمت می کند کنار همه ی غذاهای تان و به ویژه در برنامه غذایی کوه خود، گوجه فرنگی بگذارید. داخل ساندویچ های تان را پراز گوجه فرنگی کنید. در این صورت است که با دریافت کالری کمتر از بیشترین میزان ویتامین استفاده می کنید و درعین حال جلوی اشتها ی زیادتان هم گرفته می شود. توجه داشته باشید که تفت دادن گوجه فرنگی با کمی روغن، باعث جذب حداکثری خواص آنتی اکسیدانی آن می شود.

- در کوله پشتی تان جایی برای موز در نظر بگیرید. موز یک میوه ورزشی است موز یکی دیگر از غذاهای عالی برای غذا خوردن قبل از کوه نوردی است، زیرا کربوهیدرات های سالم را تأمین می کنند و سرشار از پتاسیم و ویتامین B6 هستند. موز یکی از بهترین مواد غذایی است. خوشمزه، پر انرژی و با پتاسیم بالا. پتاسیم یکی دیگر از الکترولیت هاست (مانند نمک) که به تنظیم عملکردهای بدنتان به خصوص دستگاه عصبی کمک فراوان می کند. موز حتی ممکن است به اندازه یک نوشیدنی کربوهیدرات برای تأمین انرژی در حین تمرین استقامتی مؤثر باشد. این میوه علاوه بر این که با داشتن میزان بالای

کربوهیدرات، پتاسیم و ویتامین ها، برای عملکرد بهتر قلب ضروری هستند، یکی از بهترین و اصلی ترین انتخاب های غذایی برای کوهنوردان به شمار می آیند. تازه یا ورقه های خشک موز هر دو خوش خوراک و کارساز است، به خصوص در برنامه های چند روزه و زمستانی بهتر است در سفرهای کوهستانی حتما موز به همراه داشته باشید. نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می دهد مصرف روزانه یک عدد موز تاثیر بسیار زیادی بر حفظ آرامش، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دارد. این میوه به دلیل داشتن منابع تریپتوفان موجب افزایش سروتونین در بدن می شود. افزایش سروتونین در بدن نیز با افزایش آرامش و از بین رفتن افسردگی همراه است. مصرف به اندازه موز در برنامه های غذایی کوه مفید است، از این رو، موز را در سبد غذایی کوه نوردی و کوه پیمایی خود، در نظر بگیرید..

- برای تامین ویتامین C مورد نیاز در تغذیه کوهستان از مصرف میوه ها غافل نشوید. میزان نیاز بدن به ویتامین C هنگام فعالیت های عضلانی (به خصوص در هنگام سنگ نوردی و کوه نوردی) بیشتر از زمان استراحت است. کمبود این ویتامین موجب ایجاد خستگی شدید، از دست دادن انرژی، پاره شدن مویرگ ها خونریزی شبکیه را به همراه دارد. برای جلوگیری از بروز این عوارض بهتر است میوه هاوسبزیجات مانند مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، لیمو ترش، انجیر خشک، بادام خشک، خرما، زردآلو خشک، کشمش، را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید.

- برای وعده غذایی مناسب و متعادل قبل از کوه نوردی و کوه پیمایی، میوه را به جو دوسر صبحانه خود اضافه کنید یا آن را درون یک کاسه ماست یونانی مخلوط کنید. ماست منبع عالی پروتئین برای پیوند با میوه های سرشار از کربوهیدرات است.

- از مصرف آب میوه های آماده و غیر طبیعی خودداری نمایید. آب میوه های غیرطبیعی اغلب حاوی قندهای فرآوری شده زیادی هستند، بنابراین میوه های تازه را هر زمان ممکن انتخاب کنید. خوردن

میوه کامل خیلی بهتر است از اینکه آب آن را بگیرید. ولی چون مردم به خوردن نوشابه های شیرین گازدار روی آورده اند بهتر است آنها را تشویق کرد که آب میوه تازه و طبیعی را به جای این نوشابه ها به عنوان نوشابه بنوشند. آب میوه تازه و طبیعی، بهترین نوع ماده تقویتی برای بدن است که در طبیعت وجود دارد، ولی اکثر مردم به آن توجه ندارند. آب تازه میوه ها یا سبزی ها در صورتی که تازه گرفته شده باشد، اصولاً "سرشار از مواد مغذی، رنگدانه ها، طعم ها و آنزیم ها است. آب میوه طبیعی تازه بسیار مفید و گوارا است؛ در حالی که آب میوه های غیر طبیعی و آماده، ارزش غذایی چندانی ندارند و به دلیل داشتن شکر اضافی، چاق کننده نیز هستند. آب میوه هایی که در شیشه یا قوطی بسته بندی شده و در فریزر نگه داری می شوند، برای پیشگیری از رشد باکتری ها، حرارت داده شده اند، افزون بر آن، از افزودنی های مصنوعی که ممکن است برای سلامت شما زیان بخش باشد در آن استفاده شده است. آب میوه طبیعی عصاره میوه ها هستند، نه بیش از اندازه غلظت دارند و نه مانند قرص های ویتامین، هیچ واکنش شیمیایی روی آنها انجام نگرفته است به علاوه، مزیت دیگر آب میوه های طبیعی، طعم مطبوع و فرونشانی عطش ما است که این رفع عطش میوه ها و آب میوه های طبیعی (به ویژه در برنامه های کوه نوردی در فصل تابستان و گرما) بسیار لذت بخش تر از نوشیدنی های گاز دار شیرین و قهوه می باشد. آب میوه یا سبزیجات و میوه ها در آب و هوای گرم یا در تابستان بهتر تحمل می شوند. آنها یک اثر خنک کننده دارند و اسیدها به راحتی سوخت ساز (متابولیزه) شده اند، ولی مواظب باشید که حتماً "آب شان گرفته شود و کم کم نوشیده شوند. در این صورت آنها کمتر اسیدساز می شوند.

- ازسیر کمک بگیرید.مصرف سیر در روزهای اول کوه نوردی به دلیل مقاوم کردن بدن در برابر سرما و گرما توصیه شده است، ولی به دلیل افزایش تپش قلب در ارتفاعات مناسب نیست.

- آب میوه ها و نوشیدنی های تازه و طبیعی خنک مخلوط، تحریک کننده اشتها هستند، از این رو نباید این مواد را بسیار داغ یا خیلی سرد استفاده کرد. طریقه مصرف و نوشیدن آب میوه های طبیعی این گونه است: با معده خالی قبل از خوردن غذاها، نه بعد از غذا، آنها را آرام آرام طوری بنوشید تا با بزاق دهان شما مخلوط شود. سرکشیدن یک مرتبه یک لیوان آب میوه باعث به هم خوردن اندازه قند خون می گردد. مصرف آب میوه های طبیعی رقیق شده به نسبت ۱ به ۲ با آب می تواند مایع مناسبی در کوهستان باشد. باید توجه داشت که مصرف مایعات خیلی شیرین ضمن کاهش جذب آب، باعث ایجاد خستگی در کوه نورد خواهد شد.

- از سبزی ها در تمام وعده های غذایی کوهستان استفاده کنید مثل کلم بروکلی، کلم، گل کلم، کرفس، خیار، نخود و لوبیا سبز، برگ های سبز، قارچ، پیاز، تربچه، کدو، گوجه فرنگی، انواع سبزی خوردن و... بهتر است سبزی ها را همیشه با پوست پخته و مصرف کنید، چون ویتامین های آن بیشتر حفظ می شوند؛ به ویژه در مورد سبزی های با برگ سبز تیره حرارت زیاد فولاسین موجود در سبزی ها را از بین می برد. ویتامین ها و املاح معدنی که از سبزی های خام خارج می شود خیلی آسان جذب و هضم بدن می شود و دیگر جای نگرانی نخواهیم داشت که در اثر پختن طولانی سبزی ها، ویتامین ها و املاح معدنی آن از بین برود.

- یادآوری این نکته ضروری است افرادی که مبتلا به سوء هاضمه و یا ناراحتی های دستگاه گوارش می باشند میوه های خام را خوب تحمل نمی کنند، از این رو به محض اینکه میوه ای را با پوست و خام خوردند شکم شان نفخ می کند و گاز فراوانی در روده های آنان جمع شده و موجب تشنج و درد شدید می گردد. فیبر (الیاف گیاهی) موجود در پوست سبزی ها بسیار مفید است.

- به اندازه کافی آجیل بخورید. آجیل‌ها (بادام، پسته، گردو، فندق، تخمه کدو، بادام زمینی) از نظر کالری چربی و پروتئین بسیار غنی هستند و باعث می‌شوند استقامت و انرژی بیشتری برای بدن تان به مدت زمان طولانی ترادامه یابد. آجیل‌های تازه به بهترین وجه بهترین و سالم‌ترین برای شما هستند، بنابراین به این موارد بچسبید.
- مصرف خرما را از یاد نبرید. خرما به جهت داشتن منیزیم، فسفر، کلسیم و آهن از جمله ارزشمندترین میوه‌ها و به خصوص در تغذیه کوه نوردان محسوب می‌شود. این میوه به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی منیزیم مانع از بروز انواع سرطان‌ها می‌شود. این میوه به ویژه در پیشگیری از سرطان معده به جهت خنثی کردن اسید اضافی معده بسیار موثر و مفید است. علاوه بر این، مصرف به اندازه خرما موجب تقویت شنوایی و بینایی شده و دردهای کمر، مفاصل و سیاتیک را تسکین می‌بخشد. بهترین راه تامین کربوهیدرات مورد نیاز بدن در کوهنوردی میل کردن خرما می‌باشد.
- در هنگام کوه پیمایی اسید لاکتیک عضلات شما بالا می‌رود و در نتیجه باعث خستگی و احساس ضعف در عضلات می‌شود. بنابراین استفاده از مواد غذایی که در بدن شما باعث بروز پاسخ قلیایی گردد و اسید را خنثی کند می‌تواند از خستگی شما بکاهد، مانند سیب، پرتقال، توت فرنگی، لیمو، گلابی، سیب زمینی، اسفناج، سبزیجات (خیار، ترب و تربچه) همچنین مصرف موز برای تأمین پتاسیم از دست رفته و گوجه فرنگی آغشته به نمک جهت تأمین سدیم و پتاسیم بعد از کوه پیمایی مفید می‌باشد.
- هنگام مصرف و پوست کندن پرتقال تا جایی که ممکن است سفیدی پوست را باقی بگذارید. این قسمت، دارای مقدار فراوانی ویتامین B کمپلکس است. بهتر است سیب را با پوست مصرف کنید و آن را قبل از مصرف کاملاً بشویید.

- میوه و سبزی ها را باید تا جایی که ممکن است خوب جوید و هر چه بیشتر جویده شوند هضم و جذب شان بیشتر و بهتر است.
- تمام میوه های مورد علاقه خود را برش داده و آنها را درون یک ظرف پلاستیکی بسته شده بریزید . مقداری دارچین یا حتی کمی نمک به آن اضافه کنید . این طعم دهنده ها میوه شما را تازه نگه می دارند.
- به جای مصرف خوراکی هایی مانند چیپس و پفک در تغذیه کوه از میوه ها و سبزیجات خام (سیب، گلابی، زردآلو، گیلاس، خیار، هویج، گوجه فرنگی، چندبرگ کاهو) استفاده کنید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- راهنمای تغذیه در کوهستان قسمت دوم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، صص ۸۴-۸۳، فصلنامه

کوه، شماره ۳۶، سال نهم، پاییز ۱۳۸۳

- 3-Best Foods To Eat While Hiking, Wildlandtrekking 2018, (<https://www.wildlandtrekking.com>)
- 4-Importance of nutrition diet in mountaineering, (<https://www.himalayanclub.org>)
- 5-The best snacks to pack for a long hike, World Walks, 2020, (<https://www.Com>)
- 6-The importance of nutrition mountaineering, Union International des Associations d'Alpinisme (UIAA), 2018, (<https://www.theuiaa.org>)
- 7-The 5-Step Food and Nutrition Guide for Mountaineers, Anna Szlav, ClimbBigMountains - Ikalandor Ltd., (<https://climbbigmountains.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com