

"اهمیت نوشیدن آب و مایعات در کوهستان را جدی بگیرید."

راهنمای صحیح استفاده از آب و مایعات در کوه

آب، یکی از مهم ترین موادی است که زندگی بشر را تأمین می کند. آب جزء اصلی بدن انسان است و در تمام فعالیت های بدن نقش دارد. آب مواد مغذی را از معده و روده، به سلول های عضلانی حمل می کند و وسیله ای است که گرمای زیاد به دست آمده از فعالیت بافت عضلانی را پراکنده می نماید و کاهش آن نیز باعث افت اجرای فعالیت اندام های بدن می شود. بنابراین، این افت را نمی توان نادیده گرفت. اولین علامت کمبود آب به صورت احساس عطش و تشنگی جلوه گر می شود و سپس مقدار دفع ادرار کاسته می گردد. در افراد بالغ آب در حدود ۶۵ تا ۷۰ درصد وزن بدن را تشکیل می دهد. بنابراین مقدار آن در بدن به سن و مقدار چربی بستگی دارد و بین ۵۰ تا ۷۰ درصد در نوسان است.

آب قسمتی از بافت های بدن را تشکیل می دهد. غلظت آب در بافت های گوناگون متفاوت است. به طوری که در ماهیچه ۷۲ درصد، در بافت های چربی ۲۰ تا ۳۵ درصد و در استخوان و عضروف ها ۱۰ درصد آنها را تشکیل می دهد. به طور کلی بدن انسان به آب نیاز دارد و روزانه باید به مقدار کافی به همه اندام های بدن برسد. نیاز به آب مهم ترین نیاز غذایی ما است مردم وبه ویژه کوه نوردان اغلب می پرسند چه مقدار آب باید نوشید، در حالی که پاسخ به این سؤال بسیار مشکل است. این موضوع بستگی دارد به آنچه می خورید یا می آشامید، چرا که بسیاری از میوه ها و سبزی ها آب زیادی دارند. همچنین در پاسخ به این سوال که چه مقدار آب باید نوشید می توان گفت: آن قدر که برای تولید ۳ الی ۴ پیمانه ادرار در روز یعنی ۱.۵ تا ۲ لیتر کافی باشد.

مقدار مایعات مورد نیاز، با توجه به وزن بدن به سن فرد هم بستگی دارد به طوری که هر چه انسان جوان تر باشد برای هر واحد از وزن بدنش به آب بیشتری نیازمند است. انسان می تواند بدون غذا هفته ها زنده بماند، ولی بدون آب در عرض چند روز خواهد مرد. وجود این ماده برای فعالیت های گوارش، جذب، گردش خون و دفع، کاهش وزن و بهره گیری از ویتامین های محلول در آب ضروری می باشد. دریافت آب برای حیات، حتی ضروری تر از انرژی است.

از مهم ترین مواد مغذی در ورزش کوهنوردی آب و مایعات است. بر خلاف تصور، بسیاری که نوشیدن آب را در کوهستان لازم نمی دانند، این امر یکی از احتیاجات حیاتی بسیار مهم بدن است. هنگام فعالیت های کوهنوردی بدن ما به آب فراوان نیاز دارد؛ البته این امر به حرارت محیط و فعالیت ما بستگی تام دارد. بدن ما به علت فعالیت کوهنوردی (به خصوص در فصل تابستان و گرما) مقداری آب و نمک و پتاسیم و فسفر را از دست می دهد؛ از این رو لازم است هنگام مصرف غذا کمی نمک به آن ها اضافه کنیم.

آب برف، کاملاً خالص و فاقد مواد معدنی است. برای جبران آن می توان به آن کمی قند و نمک یا عصاره میوه اضافه کرد. آب ناشی از ذوب برف و یخ به علت منیزیم زیاد باعث اسهال می شود. مگر آنکه با میوه، نمک و شکر ترکیب شود. معمولاً مصرف برف در کوهستان، به علت نداشتن املاح معدنی و پرکاری کلیه ها و بروز اسهال، توصیه نمی شود. در صورت نیاز ضروری، پس از جوشاندن برف، افزودن قند یا نمک ضروری است. نوشیدن آب به طور مرتب و به اندازه کافی هنگام صعود بسیار مهم است. نوشیدن آب باید تدریجی باشد. استفاده از نمک در ارتفاعات باعث انباشتگی و حفظ آب می شود و این مساله شاید به اندازه کافی باعث جلوگیری از بیماری های کوهستان گردد.

استفاده از آب کافی و فراوان، قبل، بعد و هنگام کوهنوردی، توازن فعالیت های فیزیولوژیکی کوهنورد را به دنبال دارد. مصرف کم آب در کوهستان، باعث بروز مشکلات زیر می شود: افزایش خطر آسیب سرمایی،

افزایش خستگی، افزایش اختلال در تصمیم گیری درست، افزایش بروز بیماری ارتفاع زدگی ناشی از کمبود اکسیژن. کم آبی می تواند کوه گرفتگی را تشدید کند.

در کوهنوردی سنگین در هر ساعت، در حدود دو لیتر آب به شیوه های گوناگون از بدن خارج می شود که باید بی درنگ با نوشیدن مایعات کافی جبران کرد. نکته مهم اینکه همراه آب، املاح و مواد معدنی موجود بدن نیز از طریق تعریق و تنفس از بدن خارج می شود که ایجاب می کند همراه با آب املاح معدنی و قندی نیز به بدن کوهنورد برسد. بهترین مواد افزودنی برای جبران، ORS می باشد که در صورت کم آبی مفرط کوهنوردی مورد استفاده قرار می گیرد.

تشنگی، علامت خوبی برای کم آبی بدن کوهنورد نیست. تشنگی آخرین هشدار بدن برای کمبود آب است و معمولاً در هوای سرد و برنامه های زمستانی حتی ممکن است حالت تشنگی را احساس نکنید، در صورتی که بدن شما شدیداً به آب نیازمند است. نوشیدن آب باعث دفع توکسین ها (سموم) بدن می شود. نوشیدن آب، عفونت ادراری را کاهش می دهد. کمبود آب باعث خشک و سخت شدن مدفوع شده و مدفوع به سختی در روده بزرگ حرکت کرده و ایجاد یبوست می کند.

رعایت بهداشت آب، از جمله در کوهستان عنصر کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری ها و عفونت های گوارشی شایع به خصوص در فصل تابستان و گرما است. نوشیدن چندین لیوان آب در روز، به ویژه در هنگام کوه نوردی و کوه پیمایی به شادابی سالم ماندن پوست شما کمک بسیاری می کند. نوشیدن آب های آلوده، مهم ترین علت شیوع عفونت های روده ای و به خصوص در فصل گرما است.

آب از بروز بسیاری از بیماری های خطرناک جلوگیری می کند. آب مهم ترین یاور در آب کردن چربی اضافی و جلوگیری از ایجاد چربی، به خصوص در هنگام کوه نوردی است. آبی که به صورت منظم نوشیده شود (۶-۸ لیوان در روز)، شربت جادوی لاغری نامیده می شود. نوشیدن منظم آب فراوان به بدن در

سوزاندن چربی ذخیره شده و از بین بدن اشتها به طوری طبیعی کمک می کند. علاوه بر این، آب برای حفظ دمای مناسب بدن واز جمله در فصل تابستان و گرما(جلوگیری از بروز گرمزدگی در کوه) لازم است. بنابراین، جایگزینی آب که همواره از طریق تعریق و دفع از دست می دهیم، کار بسیار مهمی می باشد.

آب برای پیشگیری از بروز یبوست مزاج، که با پا به سن گذاشتن ظاهر می شوند، حیاتی است. به طور کلی آب یکی از موثرترین ملین ها است، زیرا موجب حل شدن مدفوع سفت و دفع آن از روده می شود. در یبوست های مزمن هر روز صبح پیش از صبحانه دو لیوان آب سرد مصرف شود.

برخی از فواید نوشیدن آب برای اندام های بدن، به خصوص در هنگام کوه نوردی عبارت اند از: شستشوی اندام های داخلی بدن، رقیق کردن مایعات بدن، پاک سازی سلول ها، تسریع گردش خون از طریق ریه ها به دلیل کمک کردن در جذب اکسیژن، پایین آورنده تب، دفع سموم در موارد ورم مفاصل، تنظیم قند خون در بیماران دیابتی، جلوگیری از بروز یبوست، متعادل کردن بدن در شروع بیماری ها، تحریک فعالیت کبد و کلیه.

هنگامی که آب کافی به بدن شما می رسد، گردش خون و تخلیه آب لنفی، بهتر انجام می گیرد و کمتر دچار سلولیت می شوید. تب های شدید را می توان با نوشیدن آب خنک و فرو بدن پاها در آب پایین آورد. توجه به این امر هنگام کوه نوردی، در فصل تابستان و گرمای بسیار مهم است. بر خلاف داروهای شیمیایی که به طور معمول فقط دمای درونی را کاهش می دهد، آب دمای کل بدن را پایین می آورد، و به همین دلیل این مایع، یکی از موثرترین داروهای پایین آورنده تب است که می توان از آن استفاده کرد. استفاده از آب علاوه بر مورد تب، در شرایط گرمزدگی و آفتاب سوختگی در کوهستان نیز بهترین راه درمان است.

نوشیدن آب به منظور پیشگیری و درمان عفونت های مجاری ادراری بسیار است. نوشیدن آب به مقدار فراوان به دفع مازاد اسید اوریک قبل از آنکه به بدن آسیب وارد شود کمک می کند. به علاوه با نوشیدن آب به مقدار زیاد، احتمال تشکیل سنگ کلیه که بیماران نقرسی مستعد ابتلا به آن هستند کاهش می یابد. نوشیدن آب به منظور درمان بیماری دیابت مفید است. بیماران دیابتی باید در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند تا قندهای تجزیه نشده از طریق پوست و کلیه ها دفع شوند. صرف نظر از نوع سنگ کلیه تنها و مهم ترین عامل پیشگیرانه از بروز سنگ کلیه افزایش مقدار جذب آب توسط بدن است. آب باعث رقیق شدن ادرار شده، به این ترتیب از غلیظ شدن نمک ها و مواد معدنی پیشگیری به عمل می آید. به طور کلی توجه به این امر در افزایش سلامتی کوه نورد، بسیار مهم است.

با خوردن یک لیوان آب گوارا از چشمه های کوهستان، اکثر خستگی های مفرط و یا کوفتگی های بدن برطرف می شوند. فعالیت های عضلانی، و به ویژه کوهنوردی با از دست دادن آب برای تنظیم درجه بدن همراه است و هرچه فعالیت سنگین تر و طولانی تر باشد (برنامه های کوه نوردی طولانی مدت) اتلاف آب بیشتر است. کاهش آب بدن باعث کاهش توان کوه نورد می شود؛ حتی بایستی قبل از تشنگی آب نوشید، زیرا تشنگی علامت کمبود آب است. توصیه می شود که در مدت سه ساعت قبل از شروع فعالیت کوه نوردی در درجه حرارت معمولی، ۵۰۰ تا ۷۵۰ میلی لیتر آب به تدریج نوشیده شود تا موجب سوء هاضمه نگردد.

از آنجا که بدن کوهنوردان در حین انجام برنامه های کوهنوردی، مقداری آب و املاح معدنی از دست می دهد، بهتر است آب مصرفی در پایان صعود با مقداری نمک، قند و عصاره میوه همراه باشد. در ارتفاعات بالا، آب غلظت خون را کم می کند و باعث دیر خسته شدن بدن می شود. در کوهنوردی، منتظر احساس خستگی نشوید و در فاصله های زمانی کم، چند جرعه آب بنوشید.

مشکل الکترولیت ها در کوهنوردی، مهم تر از دیگر ورزش ها است. در کوهستان، دهیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) به علت خشکی هوا زیاد است. گاهی چندین لیتر آب، برای جبران آب از دست رفته، باید مصرف گردد. بدن ما از طریق ادرار، مدفوع، عرق و نفس، آب از دست می دهد.

آب همچون دیگر گروه های غذایی (کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها و مواد معدنی) در فرآیند تغذیه مناسب در کوهستان حائز اهمیت است. متأسفانه بسیاری از کوهنوردان این موضوع را جدی نمی گیرند. توصیه می شود روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. این کار برای فعالیت مناسب بسیاری از اندام های بدن، به ویژه پوست، کلیه ها و قلب مفید است. آب هیچ کالری ندارد، بنابراین برای پاک کردن معده خیلی خوب است. نخستین نتیجه ای که پس از نوشیدن مقادیر کافی و توصیه شده آب مشاهده خواهید کرد، افزایش سطوح انرژی بدن تان است. همچنین خواهید دید که پوست بدن تان چگونه روشن و شفاف می شود. بدین ترتیب، پس از دیدن اثرات مثبت نوشیدن آب، از این کار خود متعجب خواهید شد که چرا از پیش، به طور مرتب و منظم آب نمی خوردید.

برای بهبود بخشیدن طعم آب های که مزه نا مطلوب دارند، می توان اقدامات زیر را انجام داد: خنک کردن، افزودن آب میوه های اسیدی (لیمو، نارنج، پرتقال)، افزودن آب میوه های غلیظ شده (انگور، سیب). با بالا رفتن سن، پوست و غشاء های مخاطی نازک تر شده و آب بیشتری دفع می کنند، کارآیی کلیه ها کمتر شده و نیاز بدن به آب بیشتری می شود. احساس تشنگی در افراد سالمند به خوبی جوانان نیست، بنابراین، کوهنوردان مسن باید نوشیدن آب را، حتی در صورت عدم تشنگی، به صورت عادت درآورند.

کاهش زیاد آب بدن موجب کم شدن توان کاری بدن کوه نورد می شود، بنابراین لازم است شما عادت کنید پیش از تشنگی، آب بنوشید، زیرا تشنگی یک نشانه تاخیری کمبود آب است.

توصیه های مهم:

- قبل، بعد و در حین کوه نوردی، به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید. می توانید کمی عصاره میوه ها یا آب لیمو به آب اضافه کنید تا خستگی و کوفتگی تان را رفع کنید.
- همیشه در برنامه کوهنوردی یک قمقمه یا بطری قابل پرکردن مجدد آب همراه داشته باشید و در اوقات استراحت و توقف در مسیر کوهنوردی، آب بنوشید. اگر می خواهید بدنی سالم داشته باشید، نوشیدن آب را در هنگام انجام فعالیت های ورزشی (مانند پیاده روی کوهنوردی، کوهپیمایی و دویدن) فراموش نکنید.
- از نوشیدن نوشابه های گازدار شیرین در برنامه های کوه نوردی و به خصوص بین غذا و حتی بلافاصله پس از غذا در کوه، خودداری نمایید.
- از نوشیدن آب یا مایعات بسیار سرد و یخ به مقدار زیاد بپرهیزید. آب مصرف نباید گرم و خیلی سرد باشد. هرگز نباید پس از انجام یک فعالیت سنگین کوهنوردی و خصوص در فصل زمستان و سرما بلافاصله آب سرد بنوشید، زیرا آب سرد به کلیه ها، ریه ها و نیز دستگاه گوارش آسیب می رساند، بنابراین آب را پس از کمی استراحت و کاهش دمای بدن مصرف کنید.
- ورزشکاران، واز جمله کوه نوردان نباید هنگام کاهش وزن از آب خود بکاهند، بلکه فقط باید چربی اضافه و نه همه چربی ها را از بین ببرند.
- پیش از شروع صعود با مصرف کافی آب باید بدن در حالت دهیدراتاسیون مناسب باشد. این امر با مصرف حداقل نیم لیتر آب طی دو ساعت قبل از شروع صعود امکان پذیر است.
- در صورتی که صعود مداوم بیش از دو ساعت به طول می انجامد لازم است که حدود شش دهم گرم (۰.۶ گرم) نمک به هر لیتر آب اضافه شود. این ترکیب ضمن تأمین مایعات مورد نیاز بدن و جبران آب از دست رفته، مانع خستگی کوهنورد می شود. مصرف آب میوه های رقیق شده به نسبت یک به دو با

آب می تواند مایع مناسبی باشد. باید توجه داشت که مصرف مایعات خیلی شیرین ضمن کاهش جذب آب باعث ایجاد خستگی در کوه نورد نیز خواهد شد.

- آب را کم کم بنوشید، چون نوشیدن آن نباید معده را سنگین کند. بهتر است آب را جرعه جرعه بنوشید.
- توصیه می شود پس از پایان صعود و تصمیم برای کمپینگ، مایع زیاد و شیرین تر نوشیده شود تا ضمن جبران کمبود آب از دست رفته، روند ترمیم ذخایر گلیکوژن عضلات شروع شده و کوهنورد را برای صعود بعدی در همان برنامه آماده سازد.
- بهتر است کوه نوردان، در حین صعود به ارتفاعات برای افزایش تمرکز ذهن و پیشگیری از بروز سردرد و خستگی آب بنوشند.
- حتی الامکان از نوشیدن زیاد آشامیدنی های کافئین دار(چای غلیظ،قهوه)، خودداری کنید، زیرا کافئین، یک ماده ادرارآور است و باعث از دست رفتن آب بدن می شود.
- غذاهای غنی از آب مصرف کنید. بهتر است در حین اجرای برنامه های کوه نوردی از غذاهای مایع و نرم(مانند سوپ ها)استفاده شو دکه علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه ای کوه نورد، مایعات کافی نیز به بدن او می رساند.

منابع مورد استفاده:

- American Medical Women's Association. (1991). **Guide to Heart Healthy Eating,**
- David I.katz. (2001). **Nutrition in Clinical practice,** Lippincott Williams and Wilkins
- Vicky Wollaston. (2014). **The Health Benefits of Drinking Water.** (goodtoknow.co.uk)

آب، بهترین نوشیدنی حیات بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم
، شماره هفدهم، مهر ماه ۱۳۸۳، صص ۱۵-۱۴

تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره سی و پنجم ، سال
نهم، ۱۳۸۳

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir