

تغذیه در کوه را جدی بگیرید!

راهنمای جامع تغذیه در کوه نوردی، در چهار فصل سال

غذاها از مواد مغذی گوناگونی تشکیل می‌شوند که از آن جمله می‌توان به پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره کرد. تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن موثری برای سلامتی صحیح و مناسب در شکل‌گیری عادات درست و سالم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است. تغذیه سالم و غذاهای مناسب، عاملی موثری برای سلامتی در طول کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی است. در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، نهایت دقت را داشته باشید.

اگر قصد شرکت در برنامه گردش در طبیعت و کوه‌پیمایی سختی در فصل بهار را دارید، یک برنامه غذایی مناسب برای قبل و حین اجرای برنامه در نظر بگیرید. چنانچه غذایی با مزاج شما سازگار نیست، برای آن جایگزینی مناسب انتخاب کنید. تغذیه مناسب و متعادل از عواملی است که در تقویت، پیشرفت و بهبود برنامه‌های ورزشی واز جمله کوه‌نوردی نقش موثری به عهده دارد؛ همچنین تغذیه صحیح و مناسب در طول برنامه کوه‌نوردی، به عنوان یک عامل مهم برای محافظت افرادی که به طور منظم و مرتب کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی انجام می‌دهند در برابر اختلالات دستگاه معده ای و روده ای ناشی از شدت بالای فعالیت‌ها، مفید واقع می‌شود.

تغذیه مطلوب، قادر به کاهش میزان خستگی در فرد کوه‌نورد بوده که امکان فعالیت برای مدت طولانی‌تر و یا بازیافت سریع‌تر در بین جلسات تمرین و برنامه‌های کوه‌نوردی به منظور آمادگی لازم فراهم می‌آورد. انتخاب نوع و مقدار مواد غذایی در کوه‌نوردی تا حدود زیادی وابستگی به نوع شرایط منطقه، ارتفاع، فصل و مدت صعود، ذائقه کوه‌نوردان و امکانات موجود دارد. توجه به تغذیه و برنامه‌های غذایی در کوه‌نوردی بسیار مهم است؛ البته رعایت نکات لازم و چگونگی مصرف و مقدار مواد غذایی نقش فوق‌العاده‌ای در پیشرفت برنامه‌های کوه‌نوردی دارد

توصیه های مهم:

- **از یک برنامه غذایی مناسب و متعادل پیروی کنید.** هر فرد کوه نورد برای اینکه در سلامت کامل به سر برد، باید از مواد غذایی زیر در برنامه غذایی خود به اندازه کافی استفاده کند: کربوهیدراتها (مواد قندی)، چربیها، پروتئینها، ویتامینها، مواد معدنی و آب. انتخاب مواد غذایی مناسب و متعادل در کوهستان در حفظ سلامتی کوهنورد بسیار مهم است. بنابراین برنامه غذایی مناسبی را انتخاب کنید که میزان چربی و کلسترول آن کم و دارای مقادیر فراوان میوه (مانند پرتقال، سیب)، سبزی (به ویژه سبزیهای تازه و پر برگ و زرد رنگ) و فرآوردههای غذایی باشد. سعی کنید الگوی منظمی برای تغذیه خود در کوه داشته باشید، یعنی زمان مشخصی وعده های غذایی خود را میل کنید.
- **غذاهای سبک انتخاب کنید.** مطمئن شوید غذایی که انتخاب می کنید، ساده و سبک باشد و نیاز کمی به تجهیزات پخت و پز داشته باشد. زمانی که برای کوه نوردی خود برنامه ریزی می کنید، فرض بگیرید که غذاهای کوه نوردی، ۲۵ درصد حجم و وزن کوله شما را اشغال می کند. به عنوان یک قانون کلی در نظر داشته باشید، برای هر نفر و هر روز، غذایی معادل ۹۰۰ گرم برای صعود، ذخیره کنید. گزینه ی عالی برای غذاهای کوه نوردی، غذاهای منجمد شده هستند. شاید این یکی از پرخرج ترین راه ها برای خورد و خوراک در کوه نوری باشند، اما مطمئن باشید مناسب ترین آن ها هم همین غذاها، می باشند.
- **غذای ترکیبی بسازید.** اگر قصد صعود به قله های سخت و دشوار، با مسیری طولانی دارید، غذاهای کوه نوردی و خوراکی های خود را یکنواخت و یک جور انتخاب نکنید (مثلا ماکارونی و پنیر برای یک هفته پشت سر هم). اگر بدانید پاداش صعود به این قله ها، غذایی خوشمزه و لذیذ است، فتح این ارتفاعات سخت و ناهموار، بسیار آسان تر می شود. به دنبال غذاهای منجمد شده باشید و سعی کنید انواع مختلفی از غذاها را با خود داشته باشید.

- **خوراکی مناسب ارتفاعات بلند ببرید!** ارتفاعات بلند و شرایط جوی سرد، می تواند بلاهای عجیب و غریبی را سر بدن شما بیاورد. بدن شما سعی می کند با بالا بردن بازدهی و فعالیت خود دمای بدن شما را بالا ببرد. هم چنین ضربان قلب شما نیز در مواجه با اکسیژن کم و نیاز مبرم عضلات شما به آن، بالاتر می رود. برای صعود در ارتفاعات نیاز بیشتری به انرژی دارید پس لازم است که خوراکی هایی که انرژی لازم را به شما بر می گردانند را به همراه داشته باشید.

- **خوراکی های که با خود حمل می کنید باید با داشتن مواد مغذی و مفید، انرژی لازم را در ارتفاعات به شما در بازگردانند.** به دنبال غذاهایی با کربوهیدرات های بالا و کم چرب باشید. به طور تقریبی بدن شما در هر ساعت نیاز به ۶۰ الی ۱۰۰ گرم کربوهیدرات دارد که باسوزاندن آن ها بتواند انرژی لازم را به شما بازگرداند. سعی کنید همیشه مقداری شکلات های انرژی زا و جویدنی را درون جیب های خود بریزید تا در مواقع ضروری به راحتی از آن ها استفاده کنید. خوراکی هایی مانند آبنبات ها و آلوهای خشک نیز بسیار ایده آل هستند.

- **برای اجرای یک برنامه کوه نوردی یک روزه یا چند روزه باید از چندروز قبل بایک رژیم غذایی مقوی به ذخیره انرژی در بدن پرداخت.** غذای کوهستان باید مقوی، مغذی، زود هضم، سبک و پر کالری باشد. برای تلاش های سنگین باید به بدن خود مواد کالری زای مخصوص برسانیم که بدن را به سرعت گرم کند و زود هضم و جذب شود.

- **پرخوری در کوه ممنوع!** پرخوری عملی نادرست است. پرخوری برای سلامتی و بهداشت بدن، به ویژه قلب مناسب نبوده و مشکلاتی برای اندام های بدن فراهم می سازد. به طور کلی پرهیز از پرخوری و مصرف غذاهای سالم و به میزان کافی، به خصوص در کوهستان بهترین راه کمک به سلامتی و درمان بسیاری از بیماری ها است.

- **هرگز پیش از شروع برنامه کوه نوردی و حتی در خلال آن، با شکم پر اقدام به صعود نکنید،** زیرا نیاز بدن به اکسیژن برای هضم غذا در ارتفاعات (در هنگام صعود) ممکن است شما را با مشکل روبه‌رو سازد. در صورت امکان پس از صرف غذا حداقل یک ساعت استراحت کنید؛ در غیر این صورت، به مقدار کم و به طور متناوب غذا بخورید و یا مایعات بیاشامید. یادتان باشد که هر چه ارتفاع مسیر شما بالاتر می‌رود باید از غذاهایی که زود هضم‌تر هستند، استفاده کنید، زیرا مواد غذایی دیر هضم به علت کمی اکسیژن در ارتفاع باعث بروز تهوع می‌شود.
- **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 می‌توانید مقداری مواد قندی طبیعی موجود در میوه‌های 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 بی‌مورد و کاذب می‌گردد.
- **در هنگام سنگ نوردی و کوه نوردی طولانی، از خوراکی‌هایی مانند میوه‌های خشک شده (انجیر، بادام، گردو، کشمش، خرما) استفاده نمایید.** فراموش نکنید که تمام این مواد دارای ارزش غذایی فراوان هستند.
- **آب بنوشید.** آب جزو اصلی وزن بدن است و کاهش آب بدن باعث افت اجرای برنامه‌های ورزشی می‌شود. آب همچون دیگر گروه‌های غذایی (کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی)در فرایند تغذیه خوب در کوهستان حائز اهمیت است. متأسفانه بسیاری از کوه‌نوردان این موضوع را درک نمی‌کنند. سعی کنید در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

- نوشیدن آب فراوان در ارتفاع ترجیحاً املاح دار یا آب مضاعف ، (در زمستان آب گرم و در تابستان آب نسبتاً خنک) به علت تعرق فراوان بدن و به خصوص در فصل سرما برای جلوگیری از غلیظ شدن جریان خون به جهت تبادل اکسیژن سریع از شش ها به قلب و در نهایت عضلات و کم شدن فشار بر روی قلب ، به دلیل پمپاژ پر قدرت قلب و همچنین برای جلوگیری از خواب مرگ در ارتفاع، ضروری است.
- یک کوه نورد، هرگز صبحانه را دست کم نمی گیرد. صبحانه مهم ترین وعده غذایی روزانه است. انرژی سنگین برای کوه نوردی صبحگاهی، با صبحانه مقوی و پر کالری تامین می شود. به جای مربا و شیرینی، از عسل و خشکبار های ایرانی استفاده کنید. قبل از رفتن به کوه صبحانه ای کامل که دارای مواد چربی و قندی است مصرف کنیم. البته نباید خیلی مفصل باشد؛ چون هضم آن مشکل می شود. نوشیدن چای که هم طعم دهان را تازه می کند و هم محرک است مفید است. از خوردن شیر، قهوه و شکلات که دیر هضم هستند، باید جلوگیری کرد. اما نان برشته یا بیسکویت آغشته به کمی کره با عسل یا مربا، را می توان به مقدار نسبتاً زیاد مصرف کرد
- در برنامه ی غذایی کوه نوردی تان، به مقدار مورد نیاز میوه و سبزی مصرف نمایید. 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. از سبزیجات در تمام وعده های غذایی 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 ..
- فعالیت عضلانی، به ویژه سنگ نوردی و کوه نوردی وقتی که سنگین و در گرمانجام 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.

- از خوردن غذاهای پر حجم و نوشیدن نوشابه های گازدار شیرین خودداری کنید؛ به ویژه روی در مصرف نوشیدنی های گازدار، پس از پایان برنامه یا در هنگام کوهنوردی که در هوای سرد انجام می شود، اجتناب نمایید.

- در طول روز در ضمن صعود هر سه ساعت یک بار، باید مقدار کمی غذا خورد؛ چون در کوهستان غذایی به مفهوم ناهار وجود ندارد و به جای آن باید از غذای مختصری که قسمت عمده آن را مواد قندی تشکیل می دهد؛ استفاده کرد. شکلات، بیسکویت، نان شیرینی و مربا و غذای نزدیک ظهر هم گوشت پخته، تخم مرغ، کره، پنیر و مربا باشد. عصرانه هر چه میل دارید؛ با توجه به سلیقه و اشتهای خود بخورید. نانی که همراه خود به کوه می برید باید به شکل بیسکویت، که هضم آن آسان است، باشد.

- **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 پژوهشگران، مصرف این میوه قبل از مصرف غذا موجب تحریک اشتها و همین‌طور پاک‌سازی کامل دستگاه گوارش می‌شود.

- **درکوله پستی تان جایی برای موز در نظر بگیرید!** موز یک میوه ورزشی است. موز یکی از بهترین مواد غذایی است. خوشمزه، پر انرژی و با پتاسیم بالا. پتاسیم یکی دیگر از الکترولیت‌ها است (مانند نمک) که به تنظیم عملکردهای بدن تان به خصوص دستگاه عصبی کمک فراوان می‌کند این میوه علاوه بر این که با داشتن میزان بالای کربوهیدرات، پتاسیم و ویتامین‌ها، برای عملکرد بهتر قلب ضروری هستند، یکی از بهترین و اصلی‌ترین انتخاب‌های غذایی برای کوه‌نوردان به شمار می‌آیند. تازه یا ورقه‌های خشک موز هر دو خوش‌خوراک و کارساز است، به خصوص در برنامه‌های چند روزه و زمستانی. بهتر است در سفرهای کوهستانی حتما موز به همراه داشته باشید.

- **برای تامین ویتامین C مورد نیاز در تغذیه کوهستان از مصرف میوه‌ها غافل نشوید.** میزان نیاز بدن به ویتامین C هنگام فعالیت‌های عضلانی (به خصوص در هنگام سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی طولانی) بیشتر از زمان استراحت است. کمبود این ویتامین موجب ایجاد خستگی شدید، از دست دادن انرژی، پاره شدن مویرگ‌ها خونریزی شبکیه را به همراه دارد. برای جلوگیری از بروز این عوارض بهتر است میوه‌ها سبزی‌هایی مانند مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، لیمو ترش، انجیر خشک، بادام خشک، خرما، زردآلو خشک، کشمش، را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید.

- **از مصرف آب میوه‌های آماده و غیر طبیعی خودداری نمایید.** خوردن میوه کامل، خیلی بهتر است از اینکه آب آن را بگیرید. ولی چون برخی کوه‌نوردان به نوشیدن نوشابه‌های شیرین‌گازدار روی آورده‌اند بهتر است آنها را تشویق کرد که آب میوه تازه و طبیعی را به جای این نوشابه‌ها به عنوان نوشابه بنوشند. مصرف آب میوه‌های طبیعی رقیق شده به نسبت ۱ به ۲ با آب، می‌تواند مایع مناسبی در کوهستان باشد. باید توجه داشت که مصرف مایعات خیلی شیرین ضمن کاهش جذب آب، باعث ایجاد خستگی در کوه‌نورد خواهد شد.

- همیشه مقداری مواد غذایی اضافه همراه داشته باشید، زیرا ممکن است به علل مختلف به آن نیازمند شوید. همیشه مقداری مواد غذایی اضافی در کوله تان به عنوان ذخیره داشته باشید، زیرا کوهستان و آب و هوای آن ممکن است شما را از حرکت باز بدارد و مجبور باشید یک یا چند روز در کوه بمانید.
- در هنگام استراحت و حرکت، خوردن آب و تنقلات و شیرینی جات سالم را فراموش نکنید. در استراحت های بین راه از بیسکویت، شکلات، میوه های خشک و پرتقال استفاده کنید. در بین استراحت بین راه ها انجیر، توت زرد آلوی خشک، کشمش بادام و پسته و آجیل و... توصیه می شود؛ اما از آنجا که برای هضم احتیاج به آب و اکسیژن زیادی دارند بهتر است بنا به فصل، میوه مصرف شود تا هم ویتامین مورد نیاز بدن را تامین کند، هم نیاز به آب کمتری داشته باشیم. بهترین میوه های توصیه شده سیب، لیمو، پرتقال، انار، خیار و موز است. همچنین می توان از خرما، کاکائو، کشمش، هویج و گوجه فرنگی استفاده کرد.
- از سیر 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.
- مصرف خرما را از یاد نبرید. خرما به جهت داشتن منیزیم، فسفر، کلسیم و آهن از جمله ارزشمندترین میوه ها و به خصوص در تغذیه کوه نوردان محسوب می شود. بهترین راه تامین کربوهیدرات مورد نیاز بدن در کوه نوردی، میل کردن خرما می باشد.
- در هنگام کوه پیمایی اسید لاکتیک عضلات شما بالا می رود و در نتیجه باعث خستگی و احساس ضعف در عضلات می شود. بنابراین استفاده از مواد غذایی که در بدن شما باعث بروز پاسخ قلیایی گردد و اسید را خنثی کند می تواند از خستگی شما بکاهد، مانند سیب، پرتقال، توت فرنگی، خیار، لیمو، گلابی، سیب زمینی، اسفناج، سبزی ها (، ترب، گوجه فرنگی، تربچه) و همچنین مصرف موز برای تأمین پتاسیم از دست رفته، بعد از کوه پیمایی مفید می باشد.

- **از مصرف غذاهای پر نمک پرهیزید.** صرف نظر از این عقیده که ورزشکاران به خاطر عرق ریزی نمک اضافی را از دست می‌دهند، باز هم توصیه بر مبنای کاهش مصرف نمک استوار است. رژیم غذایی پر نمک احتمالاً در بالا رفتن فشار خون دست کم در بعضی افراد تاثیرگذار است. کوه نوردانی که در معرض خطر افزایش فشار خون قرار دارند باید از مصرف غذاهای پر نمک پرهیز کنند. لازم است کوه نوردان از مصرف غذاهای دارای سدیم بالا یا اضافه کردن نمک زیاد به غذای خود اجتناب کنند.

- **مصرف غذاهای پر چرب را کاهش دهید.** کوه نوردی مداوم و منظم می‌تواند یک عامل کمک کننده برای کاهش چربی‌های بدن باشد، زیرا هنگام کوهنوردی کالری مورد نیاز بدن تقریباً به سه برابر افزایش پیدا می‌کند. بدن در این حالت برای تامین کالری مورد نیاز خود چربی‌های ذخیره شده را می‌سوزاند و به مصرف می‌رساند، از طرفی در هنگام صعود و کوه‌پیمایی، انسان عرق کرده و مقداری از چربی‌های زیر پوست در اثر عرق کردن دفع می‌شود، جالب است بدانیم که در هر ساعت تقریباً ۷۰ تا ۸۰ گرم چربی زائد بدن یک کوهنورد سوزانده شده و از بین می‌رود. کاهش کلسترول پلاسما به وسیله رژیم غذایی و کوهنوردی می‌تواند در جلوگیری از بروز سکته‌های قلبی و سکته‌های مغزی و نیز در بروز مرگ ناگهانی به علت بیماری‌های قلبی عروقی موثر باشد.

- **رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده با افزایش کلسترول خون (چربی خون) و به دنبال آن خطر بروز سخت شدن دیواره رگ‌ها و بیماری‌های قلبی به همراه دارد.** بسیاری از ورزشکاران، به ویژه کوه نوردان با این عقیده که فعالیت، با این اثر مقابله می‌کند، اقدام به مصرف نادرست چربی می‌کنند؛

- **برای کاهش مصرف چربی، به ویژه در کوهستان بیشتر از خوراکی‌های ساده استفاده کنید.** به جای غذاهای سرخ شده از غذاهای آب‌پز، بخارپز و ... استفاده کنید. مرغ پوست کنده و گوشت بدون چربی مصرف نمایید.

- مصرف به مقدار اندازه چربی در صعود از کوهستان باعث ایجاد حرارت و انرژی در ماهیچه‌های بدن شده و عمل صعود به آسانی انجام می‌شود؛ اما با زیاد شدن این مقدار کوه نورد احساس تهوع و ناقص عمل کردن دستگاه تنفس و در نتیجه استفراغ، مانع از انجام صعود کوه نورد و تلاش او برای رسیدن به قله مورد نظر می‌شود. مصرف زیاد غذاهای چرب باعث صرف زمان طولانی برای جذب غذا در بدن می‌شود. همچنین این امر باعث اختلال در فعالیت دستگاه گوارش می‌شود.
- **در خوردن شتاب نکنید.** یکی از مهم‌ترین عادات سالم در تغذیه، به ویژه در کوهستان، آرام خوردن غذا و کامل جویدن آن است. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب غذا و جذب آسان آن می‌گردد؛ بنابراین لازم است فرد کوه نورد غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورد و اندیشه خود را بر مزه و طعم غذایی که میل می‌کند، متمرکز سازد.
- **همیشه سعی کنید از لقمه‌های کوچک استفاده کرده و آن را خوب بجوید.** آهسته خوردن غذا و خوب جویدن آن، علاوه بر کمک به دستگاه گوارش موجب می‌شود تا شما هر چه زودتر احساس سیری نمایید.
- **مراقب قارچ‌های خوراکی در کوهستان باشید.** قارچ‌ها، از منابع خوراکی هستند و ارزش غذایی بعضی از آنها زیاد است (مانند قارچ معروف به دنبلان و قارچ کوهی). کوه نوردان توجه داشته باشند چنانچه بدون شناسایی کامل، اقدام به چیدن و جمع‌آوری قارچ‌هایی که در کوهستان می‌رویند، بپردازند (به ویژه در اوایل فصل بهار)، ممکن است برخی از انواع آن ایجاد اختلال در دستگاه گوارش نمایند و حتی بعضی از انواع دیگر ممکن است موجب مرگ و میر فرد کوه نورد شوند. بنابراین هنگام چیدن و استفاده از قارچ های خوراکی دقت کنید، چرا که مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است. هر نوع قارچ را که از آن اطمینان ندارید، دور بریزید. هیچگاه قارچ‌هایی را که نسبت به آنها اطمینان دارید با انواع نامطمئن مخلوط نکنید. در مورد مسمومیت با قارچ‌ها، هرچه سریع‌تر به رساندن فرد کوه نورد، به نزدیک‌ترین پایگاه امداد و نجات در کوهستان و یا مرکز درمانی اقدام کنید.

- **از مصرف ترکیبات کلسیم‌دار غافل نشوید.** مصرف غذاهای سرشار از کلسیم، به ویژه برای

دختران و بانوان کوهنورد و سنگ نورد، مهم می‌باشند. ورزش سنگین، به ویژه کوه نوردی و سنگ نوردی موجب تعادل منفی (کاهش) کلسیم حتی در افرادی که دارای رژیم غذایی متعادل کلسیم و فسفر هستند، می‌شود. تعادل منفی‌هنگام فعالیت، تشدید شده و موجب بروز نارسایی عضلات می‌شود. بنابراین مصرف شیر و فرآورده‌های آن (پنیر، ماست، دوغ کم چرب) برای ورزشکاران، به خصوص کوه نوردان و سنگ نوردان توصیه می‌شود.

- **در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید.** به ورزشکاران، به ویژه کوه نوردان توصیه

می‌شود که عمدتاً غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل یا مرکب را به جای غذاهای حاوی کربوهیدرات تصفیه شده مانند قند و شکر و یا دارای شکر را مصرف کنند. غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل حاوی فیبر (الیاف گیاهی)، مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتر (به خصوص ویتامین‌های B کمپلکس و آهن) می‌باشند. بهتر است غذاهای دارای الیاف گیاهی (فیبر) در چند وعده غذایی و میان وعده، مصرف شود تا از بروز اثر ناخواسته احساس سنگینی کاسته شود.

- **مصرف زیاد قند و شکر موجب اسیدی شدن مایع و بزاق دهان شده و پوسیدگی دندان**

را تسریع می‌کند. همچنین، دریافت مازاد قند و شکر تصفیه شده می‌تواند جایگزین غذاها یا مواد غذایی دیگری شود که منابع مهم مواد مغذی ضروری بدن هستند. پژوهش‌ها نشان داده است که مصرف زیاد مواد قندی خطر ابتلا به بیماری رگ‌های قلب یا حتی سکته قلبی و دیگر رگ‌های محیطی بدن را افزایش می‌دهد؛ بنابراین لازم است در مصرف مواد قندی مانند شیرینی، آب‌نبات، کیک، کلوچه، شکلات احتیاط کنید. مواد قندی حاصل از میوه‌ها و سبزی‌ها (مانند کشمش، خرما، موز، توت خشک، سیب، پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، هویج) بسیار مطلوب‌تر از شکر و قندهای مصنوعی می‌باشند.

- **مصرف مواد قندی غلیظ و طبیعی مانند خرما، توت خشک، انجیر خشک، عسل و ... در**

بدن گرما ایجاد می کند. هنگام کوه نوردی، به ویژه در فصل سرمای شدید، بدن به مقاومت نیازمند است؛ بنابراین برای جبران کمبود حرارت بدن باید از مواد قندی که به لحاظ داشتن قند خون (گلوکز) به زودی جذب می شوند و انرژی و گرما ایجاد می کنند استفاده نمود. به طور کلی مواد قندی مناسب برای کوهنوردی باید زود هضم و کم حجم باشند و نیز ایجاد نفخ نکنند (مانند نان سبوس دار، خرما، کشمش، انجیر خشک، توت خشک، عسل، سیب زمینی).

- **از مصرف غذاهای مانده و کپک زده خودداری کنید.** ترکیبات سرطانزا از راه های گوناگون مانند

نگهداری غیر بهداشتی غذا و مواد خوراکی، آلودگی ها، قارچ ها و افزودنی های سرطانزا به غذاها راه می یابند. در غذاهای کهنه و مانده، میکروب ها و قارچ های زیادی به سرعت رشد و نمو می کنند و خیلی زود افزایش می یابند. از مصرف غذاهایی که کپک زده و یا تغییر رنگ و بو داده اند، خودداری کنید. جدا کردن قسمت کپک زده غذا و استفاده از دیگر قسمت های آن، بهداشتی نیست.

- **از مصرف کالباس و سوسیس غیر بهداشتی و آلوده خودداری کنید.** مصرف کالباس و

سوسیس آلوده، بسیار خطرناک است. توجه داشته باشید که یکی از راه های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، مصرف چنین موادی است. رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوش آیندی دارد. احساس مزه ترشی، دلیل بر تخمیر آنها در اثر رشد قارچ ها و باکتری هاست. هنگام لمس آنها، باید تمام قسمت های کالباس و یا سوسیس صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرورفتگی باشد.

- **در انتخاب تخم مرغ سالم، دقت کنید.** آشنا بودن با نشانه های تخم مرغ ناسالم و فاسد در جلوگیری از

بروز مسمومیت های غذایی در کوهستان، به وسیله این ماده غذایی، به ویژه در فصل تابستان و مناطق کوهستانی گرم، اهمیت فراوانی دارد. پوسته خارجی تخم مرغ سالم، پاک، تمیز و دارای شکل طبیعی و محکم است. تخم مرغ سالم دارای سفیده غلیظ و کش دار بوده و لایه نازکی که زرده آن را در بر گرفته، منظم است.

پیش از مصرف تخم مرغ آن را به آرامی درون ظرف جداگانه‌ای بشکنید. اگر سفیده آن آبکی و به رنگ سبز بوده و زرده‌اش زود از هم جدا شد، تخم مرغ سالم نیست، بنابراین نباید آن را مصرف کنید. سفیده تخم مرغ فاسد، آبکی و سبز رنگ است. اگر تخم مرغ کهنه باشد، زرده و سفیده آن مخلوط بوده و دارای بوی ناخوش‌آیندی است. رنگ تخم مرغ فاسد، سیاه است و از آن بوی بدی متصاعد می‌شود.

- **مصرف کردن تنقلات در هنگام کوه‌پیمایی در شیب تند صحیح نمی‌باشد، زیرا که راه تنفس، تنگ می‌گردد و با تنگی راه تنفس و عدم صحیح دم و بازدم شخص خسته می‌گردد. استفاده از تنقلات باید در هنگام استراحت مصرف شود.**
- **همیشه مقداری آب و مقداری مواد قندی و نمکی همراه داشته باشید.**
- **قبل از شروع برنامه و در خلال آن هیچ‌گاه با شکم پر اقدام به صعود نکنید.** در صورت امکان، بعد از صرف غذا، حداقل یک ساعت استراحت کنید، در غیر این صورت به مقدار کم و به طور متناوب بخورید و بیاشامید. هرچه ارتفاع مسیر شما بالاتر می‌رود باید از غذاهایی که زود هضم می‌شوند استفاده کنید، زیرا مواد غذایی دیر هضم باعث تهوع می‌شود.
- **مراقب پایین آمدن قند خون باشید.** پایین آمدن قند خون، باعث علائمی مانند کوه‌گرفتی، بیماری ارتفاع، سردرد، خستگی زود رس، عدم تعادل، بی‌ارادگی و امثال آن می‌شود. برای جلوگیری از پایین آمدن قند خون، کشمش و خشکبار، می‌توانند جایگزین‌های خوب غذایی به جای مربا، شیرینی و شکلات باشد.
- **غذای کاملی در هنگام شب باید خورده شود.** ابتدا خوردن یک کاسه سوپ داغ و خوشمزه توصیه می‌شود تا بدین ترتیب مقداری از آب و املاح معدنی بدن که ضمن کوه‌پیمایی خارج شده؛ جبران شود. پس از آن مواد آلبومین‌دار مثل گوشت، تخم‌مرغ و لبنیات مصرف شود، چون فرصت کافی برای هضم آن وجود دارد.
- **برف خوری ممنوع!** در برخی موارد مشاهده می‌شود که افراد در مسیرهای کوهستانی و حتی در زمان اسکی بازی، برف‌های تمیز را می‌خورند. حتماً از این کار پرهیز کنید. برف، سرعت ابتلا به عفونت را در بدن

افزایش داده و ریه ها را آسیب پذیر می کند. اگر با کمبود آب برخورد کردید، مقدار زیادی از برف را آب کرده و سپس با افزایش دمای آب، آن را مصرف کنید. فراموش نکنید که آب خنک و سرد، دشمن کبد و کلیه است. از آب سرد، همیشه خداحافظی کنید! در صورت کمبود آب و در دسترس بودن برف حتما آن را به صورت مایع در آورده و برای جلوگیری از بروز عفونت و اسهال و پایین آوردن فشار خون به آن قند، نمک و یا عصاره میوه بیافزایید.

- **به علت پیاده روی و کوه نوردی بدن ما مقداری آب، نمک، پتاسیم و فسفر از دست می دهد.**
پس لازم است هنگام مصرف آب و غذا، کمی نمک نیز استفاده و تناول نماییم تا از گرفتگی عضلات و به هم ریختگی تعادل بدن در امان باشیم.
- **از غذاهای کنسرو شده صنعتی استفاده نکنید،** چون گاهی اوقات باعث مسمومیت شدید شده و به علت دور بودن بیمارستان و کمبود اکسیژن در کوهستان، مرگ کوه نورد حتمی است.
- **از مصرف به اندازه غذاهای حاوی پروتئین، غافل نشوید.** اهمیت پروتئین ها در برنامه های چند روزه کوه نوردی، بیشتر خود را نشان می دهد. برای اینکه عضلات افت نکنند باید پروتئین مصرف کرد. هر وقت قند و چربی بدن تمام شود بدن شروع به مصرف، یا همان تولید انرژی از عضلات می کند. به کوه نوردان معمولا توصیه می شود وعده غذایی پروتئین دار را به زمانی مثل شب که بدن استراحت ۴ تا ۶ ساعته خواهد داشت، موکول کنند. لوبیا، ماهی، پنیر، عدس، گردو می تواند پروتئین مورد نیاز بدن را تامین نماید.
- **به همه چشمه های آب که در مسیرهای کوه نوردی با آن مواجه می شوید نمی شود اطمینان کرد.** بعضی از آنها بدون اینکه نشانه خاصی داشته باشند، آلوده هستند و در صورت جوشانده شدن یا افزودن قرص های ضد عفونی کننده می توان استفاده کرد.

- برای انتخاب ناهار در کوه می توان از سیب زمینی، عدسی، ساندویچ تخم مرغ و خیار شور، کنسرو لوبیا و ماهی مصرف نمایید. یک فنجان شیر بدون چربی، همراه با سالاد مرغ، سینه مرغ پخته و خرد شده، پیازچه خرد شده، چند برگ کاهو و گوجه فرنگی مفید است.
- برای شام بهتر است یک غذای سبک مصرف شود. انواع سوپ‌ها، سیب زمینی و روغن زیتون مصرف شود.
- در فصل بهار، کوه نوردی شما را گرسنه و تشنه خواهد کرد، از این رو، سعی کنید مرتباً چیزی بخورید و آبی بیاشامید تا سوخت بدن تان در راه تکمیل شود.

منابع مورد استفاده:

- ۱- آب، بهترین نوشیدنی حیات بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره هفدهم، مهر ماه ۱۳۸۳، صص ۱۵-۱۳
 - ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - ۳- راهنمای تغذیه در کوهستان قسمت دوم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، صص ۸۴-۸۳، فصلنامه کوه، شماره ۳۶، سال نهم، پاییز ۱۳۸۳
 - ۴- مقالات گوناگون با موضوع های تغذیه در کوه نوردی، به زبان های فارسی و انگلیسی از اینترنت
- Andrekking Wild. (2018). Best Foods to Eat While Hiking. (<https://www.wildlandtrekking.com>)
 - The MEC log. (2019). Day Hiking for Beginners. (<https://www.mec.ca/>)
 - The Mountaineers (2018). How to Light Weight Food Packing & Preparation. (<https://www.mountaineers.org>)
 - 8-Importance of nutrition diet in mountaineering. (<https://www.himalayanclub.org>)
 - Nutrition for Mountaineering Trainin. (<https://www.rmiguide.com>)
 - Cruz. (2019). The Essential Rules of Performance Nutrition. (<https://www.backpacker.com/skills/>)

- Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA). (2018). **The importance of Nutrition in Mountaineering.** (<https://www.theuiaa.org>)
 - Szlav Anna. **The 5-Step Food and Nutrition Guide for Mountaineers.** ClimbBigMountains
 - Nickson Chris. (2018). **What Food Should You Take Hiking.** (www.walkingandhiking.co.uk)
 - 14- W. L. Gore & Associates GmbH. (2019). **What to Eat (and Drink) Before, During, After a Day Hike.** (<https://www.gore-tex.com/blog>),
-

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