

وقتی تغذیه سالم، ضامن سلامتی کوه نورد می شود...!

روش های موثر استفاده از تغذیه مناسب در چهار فصل سال کوهستان

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: کربوهیدرات ها (مواد قندی)، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب. انتخاب مواد غذایی مناسب و متعادل در کوهستان، در حفظ سلامتی کوه نورد بسیار مهم است؛ بنابراین برنامه غذایی مناسبی را انتخاب کنید که میزان چربی و کلسترول (چربی خون) آن کم و دارای مقادیر فراوان میوه (مانند پرتقال، سیب)، سبزی (به ویژه سبزی های تازه و پر برگ و زرد رنگ) و فرآورده های غذایی باشد. سعی کنید الگوی منظمی برای تغذیه خود در کوه داشته باشید، یعنی زمان مشخصی وعده های غذایی خود را میل کنید.^۱

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 و خونریزی شبکیه را به همراه دارد. برای جلوگیری از بروز این عوارض، بهتر است میوه هایی مانند مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، لیمو ترش)، انجیر خشک، بادام خشک، خرما، زردآلو خشک، کشمش، را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید.^۵

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

یک 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.^۱

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.^۵

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.^۱

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 آن ها 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.^۵

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 آن ها 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 سبزی ها و میوه ها در آب و هوای گرم یا در تابستان، بهتر تحمل می شوند. آن ها یک اثر خنک کننده دارند و اسیدها به راحتی سوخت ساز (متابولیزه) شده اند، ولی مواظب باشید که حتما "آب شان گرفته شود و کم کم نوشیده شوند. در این صورت آن ها کمتر اسیدساز می شوند."^۵

از مصرف سبزی ها غافل نشوید. سبزی ها مانند میوه ها، حاوی بسیاری از کربوهیدرات های پیچیده سالم هستند. سبزی های خوب برای لذت بردن از قبل از کوه نوردی شامل هویج، سبزی های برگ تیره و چغندر است. هویج یک انتخاب مناسب برای سفر طولانی تر کوه نوردی در داخل کوله پشتی است، زیرا می تواند بدون یخچال ماندگاری بیشتری داشته باشند.^۵ 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 و...^۵

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.^۵

خوراکی مناسب برای ارتفاعات بلند بپرید! 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 مواجهه 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.^۱

خوراکی های که با خود حمل می کنید باید با داشتن مواد مغذی و مفید، انرژی لازم را در ارتفاعات به شما در بازگرداندن 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 با سوزاندن 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 آب نبات، انجیر و برگه آلوهای خشک نیز بسیار ایده آل هستند.^۱

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 (الیاف غذایی) 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.^۵

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.^۵

برای اجرای یک برنامه کوه نوردی یک روزه یا چند روزه، باید از چند روز قبل با یک رژیم غذایی مقوی به ذخیره انرژی در بدن پرداخت. غذای کوهستان باید مقوی، مغذی، زود هضم، سبک و پرکالری 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.^۱

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.^۵

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. این میوه با ارزش، 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.^۵

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 کوه نوردان 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.^۵

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.^۵

پر خوری در کوه ممنوع! پر خوری، عملی نادرست است. پر خوری برای سلامتی و بهداشت بدن، به ویژه قلب مناسب نبوده و مشکلاتی برای اندام های بدن فراهم می سازد. به طور کلی پرهیز از پر خوری و مصرف غذاهای سالم و به میزان کافی، به

خصوص در کوهستان بهترین راه کمک به سلامتی و درمان بسیاری از بیماری‌ها است.^۱

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 رو به رو 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 زودهضم‌تر هستند، استفاده کنید، زیرا مواد غذایی دیر هضم به علت کمی اکسیژن در ارتفاع باعث بروز تهوع می‌شود.^۱

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 میوه های تازه و خشک شده نظیر مرکبات (پرتقال ، لیمو شیرین، نارنگی)، موز، هلو، سیب، زردآلو، انگور، خرما، کشمش، انجیر و 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 می‌گردد.^۱

آب بنوشید. آب ، جزو اصلی وزن بدن است . کاهش آب بدن باعث افت اجرای برنامه

های ورزشی می‌شود.^۳ آب همچون دیگر گروه‌های غذایی (کربوهیدرات ها ، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی) در فرایند تغذیه خوب در کوهستان حائز اهمیت است. متأسفانه بسیاری از کوه نوردان این موضوع را درک نمی‌کنند. سعی کنید در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.^۱ اگر می‌خواهید بدنی سالم داشته باشید، نوشیدن آب را در

هنگام انجام فعالیت های ورزشی (مانند پیاده روی ، کوه نوردی، کوه پیمایی، سنگ نوردی و دویدن) فراموش نکنید. ^۲

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. 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. بهتر است کوه نوردان، در حین صعود به ارتفاعات برای افزایش تمرکز ذهن و پیشگیری از بروز سردرد و خستگی آب بنوشند. ^۲

نوشیدن آب فراوان در ارتفاع ترجیحا 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. ^۱ 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. ^۲

✚ از نوشیدن آب یا مایعات بسیار سرد و یخ، به مقدار زیاد پرهیزید. آب مصرفی، نباید گرم و خیلی سرد باشد. هرگز نباید پس از انجام یک فعالیت سنگین کوه نوردی و به

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.^۲

✚ 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.^۲

- حتی الامکان از نوشیدن زیاد آشامیدنی های کافئین دار (چای غلیظ، قهوه) ، خود داری کنید، زیرا کافئین، یک ماده ادرارآور است و باعث از دست رفتن آب می شود.^۲ استفاده از نوشیدنی های کافئین دار نزدیک به زمان پیمایش یا هنگام کوه نوردی، ممکن است باعث ایجاد تپش قلب شود و از آن جا که حفظ ریتم طبیعی قلب در ارتفاع و کوه نوردی سنگین، اهمیت بسیاری دارد باید از مصرف این نوشیدنی ها خودداری شود. همراه داشتن یک بطری آب و آب لیمو هم انتخاب مناسبی برای رفع عطش و خستگی است.^{۱۱}

- بهترین راه آماده سازی بدن برای ماندن در ارتفاع بالا که اکسیژن کمتری دارد، این است که در هر بار پیمایش، ارتفاع را به مرور زیاد کنید تا شرایط برای بدن آماده و قابل پذیرش شود. مصرف مواد غذایی پروتئینی را نهایتا تا شب قبل از صعود در برنامه غذایی داشته باشید و هنگام صعود، پروتئین کمتری مصرف کنید، اما دقت کنید ذخیره آهن و مواد معدنی بدن تان کم نشود. آهن مورد نیاز بدن را می توان با مصرف مکمل های آهن کنترل کرد. پیش از حرکت، مصرف غذاهای چرب را تا حد ممکن کاهش دهید و به جای آن مواد غذایی کربوهیدراتی مصرف کنید که سریع هضم

می‌شود مانند ذرت، نخودفرنگی، نان، ماکارونی و میوه‌هایی مثل سیب، موز، غلات و سبزی‌های برگ سبز.^{۱۱}

آب را کم کم بنوشید، چون نوشیدن آن نباید معده را سنگین کند. بهتر است آب را جرعه جرعه نوشید.^۲

غذاهای غنی از آب مصرف کنید. بهتر است در حین اجرای برنامه‌های کوه نوردی از غذاهای مایع و نرم (مانند سوپ‌ها) استفاده شود که علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای کوه نورد، مایعات کافی نیز به بدن او می‌رساند.^۲

یک کوه نورد، هرگز صبحانه را دست کم نمی‌گیرد! صبحانه، مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است. انرژی سنگین برای کوه نوردی صبحگاهی، با صبحانه مقوی و پر کالری تأمین می‌شود. به جای مربا و شیرینی، از عسل و خشکبارهای ایرانی (بادام، پسته، فندق، گردو، بادام زمینی، نخوچی) استفاده کنید.^۱ اطمینان حاصل کنید که صبح قبل از حرکت، یک صبحانه خوب میل کنید و مقدار زیادی آب مصرف کنید.^۴

قبل از رفتن به کوه، صبحانه‌ای کامل که دارای مواد چربی و قندی است مصرف کنید. البته نباید خیلی مفصل باشد؛ چون هضم آن مشکل می‌شود. نوشیدن نیم‌لیتر چای که هم طعم‌دهان را تازه می‌کند و هم محرک است، مفید است. از خوردن شیر، قهوه و شکلات که دیرهضم هستند باید جلوگیری کرد. اما نان برشته یا بیسکویت آغشته به کمی کره با عسل یا مربا را می‌توان به مقدار نسبتاً زیاد مصرف کرد.^۱

در صورتی که صعود مداوم بیش از دو ساعت به طول می‌انجامد 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 کوه نورد 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.^۲

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 حتمادر برنامه ی غذایی کوه نوردی تان، به مقدار مورد نیاز میوه و سبزی مصرف نمایید. از سبزی ها 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 و...^۱

مصرف خوراکی های سرشار از پتاسیم را فراموش نکنید. 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.^۱

● با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! به جای خوردن غذاهای چرب ، از خوراک

های تهیه شده از غلات سبوس دار (گندم، جو، برنج)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه)، 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.^۱

با پرتقال دوست شوید! پرتقال برای رفع تشنگی در کوهستان بسیار سودمند می باشد.^۱

از نوشیدن نوشابه های گازدار شیرین در برنامه های کوه نوردی و از جمله در هوای سرد، بین غذا و حتی بلافاصله پس از غذا در کوه، خودداری نمایید.^۲ زیاده روی در مصرف نوشیدنی های گازدار، پس از پایان برنامه یا در هنگام کوه نوردی که در هوای سرد انجام می شود، اجتناب نمایید.^۱

همیشه در برنامه کوه نوردی یک قمقمه یا بطری قابل پر کردن مجدد آب، همراه داشته باشید و در اوقات استراحت و توقف در مسیر کوه نوردی، آب بنوشید.^۲

نظری هم به شکلات داشته باشید! شکلات می تواند انرژی خوبی ایجاد کند، بنابراین ارزش دارد که یک یا دو تکه کوچک در پایین کوله پشتی خود داشته باشید. لازم نیست همه را یکجا بخورید؛ فقط کمی به شما کمک می کند.^۴

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 رامواد 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 اشتیهای خود بخورید. نانی که همراه خود به کوه می برید باید به شکل بیسکویت، که هضم آن آسان است، باشد.^۱

● **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 سودمند است. خوردن انجیر تازه از

طرفی موجب کاهش حرارت بدن و رفع تشنگی می‌شود. همچنین مصرف این میوه موجب تعریق زیاد شده و تمامی سموم موجود در بدن را به واسطه آن از بدن خارج می‌کند. به گفته پژوهشگران، مصرف این میوه قبل از مصرف غذا موجب تحریک اشتهای و همین‌طور پاک‌سازی کامل دستگاه گوارش می‌شود.^۱


 **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 دارد و مجبور باشید یک یا چند روز در کوه بمانید.^۱

● **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. ابهترین راه تامین کربوهیدرات مورد نیاز بدن در کوه نوردی میل کردن خرما می‌باشد.^۵

● **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، سبزی‌ها (خیار، ترب و تربچه). همچنین مصرف موز برای تامین پتاسیم از دست رفته و گوجه فرنگی آغشته به نمک، جهت تامین سدیم و پتاسیم بعد از کوه پیمایی مفید می‌باشد.^۱

 **از مصرف غذاهای پر نمک بپرهیزید.** 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.^۱


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.^۱

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 قارچ‌های خوراکی دقت کنید، چرا که مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است.^۱

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.^۱

از مصرف ترکیبات کلسیم‌دار غافل نشوید. مصرف غذاهای سرشار از کلسیم، به ویژه برای بانوان کوه نورد و سنگ نورد مهم می‌باشند. ورزش سنگین، به ویژه کوه نوردی طولانی و سنگ نوردی موجب تعادل منفی (کاهش) کلسیم حتی در افرادی که دارای رژیم غذایی متعادل کلسیم و فسفر هستند، می‌شود. تعادل منفی، هنگام 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.^۱

 **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 را مصرف کنند. غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل، حاوی فیبر (الیاف غذایی)، مواد معدنی و ویتامین های بیشتر (به خصوص ویتامین‌های B کمپلکس) و آهن می‌باشند. بهتر است غذاهای دارای الیاف غذایی در چند وعده غذایی و میان وعده، مصرف شود تا از بروز اثر ناخواسته احساس سنگینی کاسته شود.^۱

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.^۱

مصرف مواد قندی غلیظ و طبیعی مانند خرما، توت خشک، انجیر خشک، عسل و ... در بدن گرما ایجاد می‌کند. 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 می‌شوند و انرژی و گرما ایجاد می‌کنند استفاده نمود. به طور کلی مواد قندی مناسب برای کوه نوردی، باید زود هضم و کم حجم باشند و نیز ایجاد نفخ نکنند (مانند نان سبوس‌دار، خرما، کشمش، انجیر خشک، توت خشک، عسل، سیب زمینی).^۱

از مصرف غذاهای مانده و کپک زده خودداری کنید. ترکیبات سرطان‌زا از

راه‌های گوناگون مانند نگهداری غیر بهداشتی غذا و مواد خوراکی، آلودگی‌ها، قارچ‌ها و افزودنی‌های سرطان‌زا به غذاها راه می‌یابند. در غذاهای کهنه و مانده، میکروب‌ها و قارچ‌های زیادی به سرعت رشد و نمو می‌کنند و خیلی زود افزایش می‌یابند. 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 قسمت‌های آن، بهداشتی نیست.^۱

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 راه‌های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، مصرف چنین موادی است. رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوش‌آیندی دارد. احساس مزه ترشی، دلیل بر تخمیر آن‌ها در اثر رشد قارچ‌ها و باکتری‌هاست. هنگام لمس آن‌ها باید تمام قسمت‌های کالباس و یا سوسیس صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرورفتگی باشد.^۱

در انتخاب تخم مرغ سالم دقت کنید. آشنا بودن با نشانه‌های تخم مرغ ناسالم و

فاسد در جلوگیری از بروز مسمومیت‌های 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 کش‌دار بوده و لایه نازکی که زرده آن را در بر گرفته، منظم است.^۱

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.^۱

اسیر تنقلات نشوید! مصرف کردن تنقلات در هنگام کوه پیمایی در شیب تند

صحیح نمی‌باشد، زیرا که راه تنفس تنگ می‌گردد، و با تنگی راه تنفس و عدم صحیح

دم و بازدم شخص خسته می گردد. استفاده از تنقلات سالم باید در هنگام استراحت مصرف شود.^۱

قبل از شروع برنامه کوه نوردی و در خلال آن ، هیچ گاه با شکم پُر 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.^۱

مراقب پایین آمدن قند خون باشید. پایین آمدن قند خون، باعث علائمی مانند کوه گرفتگی، بیماری ارتفاع، سردرد، خستگی زود رس، عدم تعادل، بی ارادگی و امثال آن می شود. برای جلوگیری از پایین آمدن قند خون، کشمش و خشکبار، می تواند جایگزین های خوب غذایی، به جای مربا و شیرینی و شکلات باشد.^۱

غذای کاملی در هنگام شب باید خورده شود. ابتدا خوردن یک کاسه سوپ داغ و خوشمزه توصیه می شود تا بدین ترتیب مقداری از آب و املاح معدنی بدن که ضمن کوه پیمایی خارج شده؛ جبران شود. پس از آن مواد آلبومین دار مثل گوشت، تخم مرغ و لبنیات مصرف شود چون فرصت کافی برای هضم آن وجود دارد.^۱

برف خوری، ممنوع! بعضی مواقع مشاهده می شود که افراد در مسیرهای کوهستانی و حتی در زمان اسکی بازی، برف های تمیز را می خورند. حتما 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 ، اسهال و پایین آوردن فشار خون به آن قند، نمک و یا عصاره میوه بیافزایید.^۱

به علت کوه نوردی و پیاده روی ، 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 نمایید تا از گرفتگی عضلات و به هم ریختگی تعادل بدن در امان باشید.^۱

با فیبر غذایی آستی کنید! خوردن فیبر غذایی (الیاف غذایی) کافی برای کوه نوردان مهم است، زیرا این امر به عملکرد روان سیستم گوارش آن ها کمک می کند. این کمک می کند تا مطمئن شوید که مقدار مناسبی از تمام مواد مغذی ضروری را دریافت می کنید. کوه نوردان باید مطمئن شوند که مقدار زیادی میوه و سبزی های تازه مصرف می کنند.

۸

از مصرف 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. هنگامی که به طور منظم ورزش می کنید، مهم است که کالری کافی مصرف کنید تا بدن شما انرژی لازم برای فعالیت بدنی را داشته باشد. به کوه نوردان معمولاً توصیه می شود وعده غذایی پروتئین دار را به زمانی مثل شب که بدن استراحت ۴ تا ۶ ساعته خواهد داشت موکول کنند.^۸

لوبیا، ماهی، پنیر، عدس، گردو می تواند آن را تامین نماید.^۱ کوه نوردان باید حداقل ۲۰ گرم پروتئین در هر سه تا چهار ساعت غذا بخورند. این مهم است، زیرا به شما در حفظ توده و قدرت عضلانی و همچنین پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن کمک می کند. بهترین منابع پروتئین، گوشت های بدون چربی مانند مرغ یا بوقلمون، غذاهای دریایی، سویا و لوبیا هستند.^۸

به همه چشمه های آب که در مسیرهای کوه نوردی با آن مواجه می شوید نمی شود اطمینان کرد. بعضی از آن ها بدون اینکه نشانه خاصی داشته باشند آلوده هستند و در صورت جوشانده شدن یا افزودن قرص های ضد عفونی کننده، از آن می توان استفاده کرد.^۱

مواد مغذی را از قلم نیندازید! کوه نوردان برای حفظ فعالیت کوه نوردی خود باید مواد مغذی کافی بخورند. همچنین به مواد غذایی برای سوخت بدن خود در طول یک روز طولانی کوه نوردی دسترسی داشته باشند. در عین حال، گنجاندن

انواع غذاها در رژیم غذایی آن ها بسیار مهم است. این امر به آن ها کمک می کند که تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای سالم ماندن را دریافت کنند.^۸

ناهار مناسب استفاده کنید. برای انتخاب نهار در کوه می توان از سیب زمینی، عدسی، ساندویچ تخم مرغ و خیار شور، کنسرو لوبیا و ماهی مصرف بشود. یک فنجان شیر بدون چربی همراه با سالاد مرغ، سینه مرغ پخته و خرد شده، آناناس خرد شده، پیازچه خرد شده و چند برگ کاهو و گوجه فرنگی مفید است.^۱

میان وعده سالم، همراه خود داشته باشید. اگر مجبورید ساعات طولانی را در کوهستان بگذرانید، پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای تان سخت می شود. متأسفانه هنگام گرسنگی ممکن است برای سیرشدن هرچیزی بخورید. این غذاها شامل غذاهای فرآوری شده نیز می شود که گرسنگی تان را به خوبی برطرف نمی کنند و مصرف زیادشان، زیان بار است. همراه داشتن میان وعده های سالم، می تواند گرسنگی تان را برطرف کند و تا زمان وعده ی غذایی اصلی، شما را سیر نگه دارد. بادام و بادام زمینی، نمونه هایی از یک میان وعده ی خوب و سالم هستند. تخم مرغ آب پز، پنیر و ماست یونانی، نیز از دیگر گزینه های مناسب به شمار می آیند.^۷

ویتامین ها و مواد معدنی شگفت انگیز را در یابید! چندین ماده مغذی دیگر وجود دارد که کوه نوردان باید هنگام برنامه ریزی رژیم غذایی خود در نظر بگیرند. اینها شامل کلسیم، آهن و ویتامین B12 است. کلسیم به ساخت استخوان ها و دندان های قوی کمک می کند و از شکستگی های مرتبط با پوکی استخوان در آینده جلوگیری می کند. اگر قصد دارید یک روز طولانی برای کوه نوردی یا پیاده روی داشته باشید، همراه داشتن مقداری آجیل ممکن است مفید باشد.^۸

شما مجبور نیستید به غذاهای بسیار فرآوری شده بچسبید! غذاهای بسیار فرآوری و بسته بندی شده زیادی در بازار وجود دارد که نوید ارائه عملکرد مطلوب را می دهند. گاهی اوقات پای بندی به غذاهای کاملی که بدن شما می داند همان چیزی است که واقعاً لازم است. وقتی صحبت از سوخت گیری قبل از صعود به میان می آید، متوجه می شوید که هیچ چیز بهتر از چسبیدن به غذاهای واقعی که در زندگی روزمره می خورید

وجود ندارد. هیچ چیز واقعاً به اندازه خوردن غذاهای باکیفیت، نیست. خوردن غذای واقعی، فقط باعث می شود بدن شما در درازمدت احساس بهتری داشته باشد. بنابراین چسبیدن به غذاهایی که معمولاً در خانه در کوهستان می خورید، انتخاب محکمی است.^۹

مراقب غذاهای آلوده در طول برنامه های کوه نوردی باشید. احتمال آلودگی میکروبی در غذاهای خوب پخته نشده، زیاد است. غذاهای گوشتی و هر غذایی که با گوشت چرخ کرده تهیه می شود به دلیل بالا بودن چربی، احتمال فساد پذیری آن زیاد می شود. استفاده از ماست کم چرب، لیموترش و یا آب لیمو، محیط دستگاه گوارش را اسیدی و از رشد و تکثیر میکروب ها در دستگاه گوارش و مسمومیت غذایی جلوگیری می کند. در طول اجرای برنامه کوه نوردی باید از آب سالم استفاده کنید.^{۱۰}

در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، به ویژه هنگام شب

نهایت دقت را داشته باشید. اگر قصد شرکت در برنامه سختی 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.^{۱۲}

هنگام خرید و استفاده از مواد غذایی کنسرو شده مراقب باشید. از

مزایای کنسرو کردن مواد غذایی می توان به دسترسی به غذا را در هنگامی که تهیه غذای تازه محدود است (مثلاً در کوهستان) و نیز آسانی مصرف آن را نام برد، اما کهنگی، کمبود ویتامین ها، مسمومیت های حاصل از نفوذ مواد فلزی ظروف و در بعضی مواقع آلودگی به میکروب را از معایب غذاهای کنسرو شده به شمار آورد. کنسروهایی که کاملاً بهداشتی و سالم نباشند و در قفسه های مغازه ها و فروشگاه های بزرگ نگهداری می شوند، مناسب ترین شرایط را برای آلودگی خواهند داشت.^{۱۳}

به طور کلی توجه و دقت در نگهداری مواد غذایی کنسرو شده از نظر پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی بسیار مهم است. هنگام استفاده از غذای کنسرو شده (مانند تون ماهی) دقت شود که این مواد رنگ، مزه و بوی طبیعی داشته ماده داخل آن تغییر شکل نداده باشد. از مصرف کنسروهایی که بوی بد می‌دهند خودداری کنید. کنسروهایی غذایی که هنگام باز نمودن در آنها، مواد غذایی با فشار از درون ظرف بیرون می‌زند، غیر قابل مصرف می‌باشند؛ به ویژه در مورد کنسرو ماهی دقت بیشتری انجام گیرد.^{۱۳}

برای جلوگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی در صورت مشاهده نشانه‌هایی بر روی ظروف نگهداری از مواد غذایی کنسرو شده مانند: نشت قوطی، تورفتگی و یا برآمدگی بدنه و در، زنگ زدگی سطح خارجی یا داخلی قوطی از مصرف آن اجتناب ورزید. پیش از مصرف هر نوع مواد غذایی کنسرو شده (مانند لوبیا، تون ماهی) حدود ۲۰ دقیقه آن را در آب جوش (۹۰ درجه سانتی‌گراد) قرار دهید یا روی منبع آتش یا چراغ پیک‌نیک گرم نمایید. پس از باز نمودن قوطی مواد داخل آن را درون ظرف دیگری بریزید، زیرا اکسیژن هوا با غذا و فلز قوطی کنسرو، ممکن است موجب به وجود آمدن ترکیبات سمی شود.^{۱۳}

به طور کلی در انتخاب، نگهداری، حمل و مصرف مواد غذایی، به ویژه غذاهای کنسرو شده در کوهستان، بی توجهی و سهل‌انگاری می‌تواند موجب بروز مسمومیت غذایی شود که ممکن است کنترل و درمان آن در کوهستان چندان ساده و مقدور نباشد^{۱۳}

هرگز آب را قورت ندهید، در غیر این صورت تعریق زیاد می شود که به راحتی باعث خستگی می شود. علاوه بر این، سرعت و تنفس باید همیشه تنظیم شوند.^{۱۴}

منابع مورد استفاده:

۱- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم

۲- راهنمای صحیح استفاده از آب و مایعات در کوه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳- آب، بهترین نوشیدنی حیات بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره هفدهم، مهر ماه ۱۳۸۳، صص ۱۵-۱۳

4-What Food Should You Take Hiking? , Walking and Hiking, 2018, (<https://www.walkingandhiking.co.uk/>)

۵- اهمیت مصرف میوه و سبزی ها در کوه نوردی، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۶- عمر طولانی، آرزوی همه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷- وقتی تغذیه سالم ، معجزه می کند...! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-The Best Nutrition for Mountaineering & Trekking, Ascent Descent Adventures, 2023, (<https://ascentdescentadventures.com>)

9-What To Eat Before Going Hiking or Climbing, According To Expert Guides, Matador Network, 2023, (<https://matadornetwork.com>)

۱۰- عادت های غذایی نادرست، خداحافظا!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۱- راهنمای ایمنی سلامتی در کوه ، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال صفحه های ۷۹-۸۰، هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲

۱۲- کوه نوردی در شب، برای خودش قواعدی دارد! وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۳- بهداشت مواد غذایی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، واحد بهداشت، شرکت نفت فلات
قاره ایران، ۱۳۷۵

14-Safety Rules of Mountain-climbing,
(<http://www.ksu.edu.tw>)

برای مطالعه بیشتر:

-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
-راهنمای تغذیه در کوهستان قسمت دوم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، صص ۸۴-
۸۳، فصلنامه کوه، شماره ۳۶، سال نهم، پاییز ۱۳۸۳



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

تلفن: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir