

اهمیت نوشیدن آب و مایعات در کوهستان را جدی بگیرید.

آب ، نوشیدنیِ جادویی و شگفت انگیز در کوه نوردی

اهمیت شگفت انگیز نوشیدن آب در برنامه های کوه نوردی



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 غضروف ها ۱۰ درصد آن ها را تشکیل می دهد.

آب، یکی از مهم ترین موادی است که زندگی بشر را تأمین می کند.

✚ آب همچون دیگر گروه های غذایی (کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها و مواد معدنی) در فرآیند تغذیه مناسب درکوهستان حائز اهمیت است. متأسفانه بسیاری از کوه نوردان این موضوع را جدی نمی گیرند.

✚ 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 و به 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 مُرد.

هنگام فعالیت های کوه نوردی، بدن ما به آب فراوان نیاز دارد؛ البته این امر به حرارت محیط و فعالیت ما ، بستگی اساسی دارد.

وجود این مایه زندگی و سلامتی، 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!

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.

از مهم ترین مواد مغذی در ورزش کوه نوردی، آب و مایعات 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 خودتَعْجَب خواهید کرد که چرا از پیش، به طور مرتب و منظم آب نمی خوردید!

✚ استفاده از آب کافی و فراوان، قبل، بعد و هنگام کوه نوردی، توازن فعالیت های فیزیولوژیکی کوه نورد 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 .

✚ در کوه نوردی سنگین در هر ساعت، در حدود دو لیتر آب به راه های گوناگون از بدن خارج می شود که باید بی درنگ با نوشیدن مایعات کافی جبران کرد.

بر خلاف تصور، بسیاری که نوشیدن آب را در کوهستان لازم نمی دانند، این امر، یکی از نیازهای حیاتی بسیار مهم بدن است.

نکته مهم اینکه همراه آب، املاح و مواد معدنی موجود بدن از طریق تعریق و تنفس از بدن خارج می شود که ایجاب می کند همراه با آب، املاح معدنی و قندی نیز به بدن کوه نورد برسد. بهترین مواد افزودنی برای جبران، ORS می باشد که در صورت کم آبی شدید، در کوه نوردی مورد استفاده قرار می گیرد.

تشنگی، علامت خوبی برای کم آبی بدن در کوه نورد نیست. تشنگی، آخرین هشدار بدن برای کمبود آب است و معمولا 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.

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، از بروز بسیاری از بیماری های خطرناک جلوگیری می کند.

✚ نوشیدن آب های آلوده، مهم ترین علت شیوع عفونت های روده ای و به خصوص در فصل گرما است.

✚ نوشیدن آب، به منظور پیشگیری و درمان عفونت های مجاری ادراری بسیار است.

✚ وقتی آب بنوشید، مغزتان سریع تر واکنش می دهد. از آنجاکه مغز برای عملکرد عالی خود، به اکسیژن نیاز دارد، آب، یکی از بهترین منابع اکسیژن است، با نوشیدن آب بیشتر، قدرت مغزتان تقویت می شود. آب به شما کمک می کند بهتر فکر کنید و بهتر تمرکز کنید؛ همچنین عملکرد مغزی تان را چابک تر و سریع تر می کند. براساس تحقیقات نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در طول روز، می تواند عملکرد شناخت را در شما تا ۳۰ درصد تقویت کند.

✚ بزاق و مخاط ایجاد می کند. بزاق به ما در هضم غذا کمک می کند و دهان، بینی و چشم را مرطوب نگه می دارد.

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 آب به طور منظم و مرتب به کاهش وزن کمک می کند. نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز، یکی از نکات کلیدی برای تغذیه سالم و بخش مهمی از یک رژیم لاغری موفق و کارآمد است.

با نوشیدن آب، کبد کار خود را به بهترین نحو انجام می دهد.

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.

نوشیدن منظم آب فراوان، به از بین بردن اشتها به طوری طبیعی کمک می کند.

آب برای پیشگیری از بروز یبوست مزاج ، که با، پا به سن گذاشتن ظاهر می شوند ، حیاتی است. کمبود آب، باعث خشک و سخت شدن مدفوع شده و مدفوع به سختی در روده بزرگ حرکت کرده و ایجاد یبوست می کند.

استفاده از آب در شرایط گرمزدگی و آفتاب سوختگی در کوهستان، بهترین راه درمان 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.

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.

نوشیدن آب کافی از بروز ناراحتی های پوستی مانند اگزما، پسوریازیس، خشکی و چین و چروک پوست پیشگیری می کند. یکی از راه های ساده برای جلوگیری از بروز چین و چروک و خشکی پوست و هاله دور چشم مصرف تقریباً ۶ تا ۸ لیوان آب در روز است..

مجاری تنفسی، به آن نیاز دارند. هنگامی که آب بدن کم می شود راه های

هوایی ، توسط بدن محدود می شود تا از دست دادن آب به حداقل برسد. این می تواند آسم(تنگی نفس) و آلرژی(حساسیت) را بدتر کند.

با خوردن یک لیوان آب گوارا از چشمه های کوهستان، اکثر خستگی های زیاد و یا کوفتگی های بدن برطرف می شوند.

تب های شدید را می توان با نوشیدن آب خنک و فرو بردن پاها در آب ، پایین آورد.توجه به این امر، هنگام کوه نوردی، در فصل تابستان و گرما بسیار مهم است .

بر خلاف داروهای شیمیایی که به طور معمول فقط دمای درونی بدن را کاهش می دهد، آب، دمای کل بدن را پایین می آورد؛ به همین دلیل این مایهٔ حیاتی، یکی از موثرترین داروهای پایین آورندهٔ تب است ک می توان از آن استفاده کرد.

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.

✚ 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.

کاهش آب بدن، باعث کاهش توان کوه نورد می شود؛ حتی بایستی قبل از تشنگی آب نوشید، زیرا تشنگی، علامت کمبود آب است.

✚ آب در کاهش التهاب مثانه، با زدودن باکتری ها از مثانه مؤثر است.

✚ از آسیب کلیه، جلوگیری می کند. کلیه ها، مایعات بدن را تنظیم می کنند. کمبود آب، می تواند منجر به سنگ کلیه و مشکلات دیگر شود.

✚ 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 و افزایش مقدار جذب، آب توسط بدن است.

✚ از لیموترش و آب، برای درمان بیماری های تنفسی و مشکلات روده ای، روماتیسم، دردهای آرتروز و ... استفاده می شود.

نوشیدن آب به طور مرتب و به اندازه کافی هنگام صعود، بسیار مهم است.

➤ به حفظ حجم عضلانی در بدن کمک می‌کند؛ البته برای دست یابی این نتیجه‌ها، باید آب خالص و پاکیزه بنوشید.

➤ فعالیت‌های عضلانی، و به ویژه کوه نوردی با از دست دادن آب برای تنظیم درجه بدن همراه است و هرچه فعالیت کوه نوردی، سنگین‌تر و طولانی‌تر باشد (برنامه‌های کوه نوردی طولانی مدت)، اتلاف آب بیشتر است.

➤ نوشیدن آب، دهان را تمیز نگه می‌دارد.

➤ نوشیدن آب در رقیق ساختن خون، برای تسهیل جریان خون در عروق مؤثر است.

➤ به جای نوشیدنی‌های شیرین، مصرف می‌شود.

➤ استخوان‌های تان محکم‌تر می‌شوند. آب به ساخت و ترمیم غضروف‌ها در بدن تان کمک می‌کند؛ همین امر، باعث می‌شود مفاصل‌های تان راحت‌تر حرکت کنند و احتمال آسیب‌دیدگی مفاصل‌ها بر اثر فشار پایین می‌آید.

➤ می‌تواند پوسیدگی دندان را کاهش دهد.

آب هیچ کالری ندارد، بنابراین برای پاک کردن معده خیلی خوب است.

مشکل الکترولیت ها در کوه نوردی، 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.

اکسیژن را به سراسر بدن می رساند. خون، بیش از ۹۰ درصد حاوی آب است؛ همچنین خون، اکسیژن را به نقاط مختلف بدن منتقل می کند.

قلب تان قوی تر می شود. آب به سلامت قلب تان کمک می کند. با پیشگیری از غلیظ شدن خون و پایین آوردن فشارخون، خطر حمله قلبی را کاهش می دهد. گفته می شود نوشیدن یک لیوان آب قبل از خواب، از بروز حمله قلبی و سکته جلوگیری می کند. تحقیقات نشان می دهد، کسانی که بیشتر از پنج لیوان در روز آب می نوشند تا ۴۱ درصد کمتر به دلیل حمله های قلبی جان خود را از دست می دهند.

اگر در زیر نور آفتاب، کوه نوردی می کنید به نوشیدن مقدار زیادی مایع نیاز خواهید داشت. با گذشت سال های عمر، نوشیدن آب فراوان اهمیت بیشتری می یابد.

به حفظ فشار خون کمک می کند. کمبود آب، می تواند باعث غلیظ شدن خون و

افزایش فشار خون شود.

✚ در تولید هورمون ها و انتقال دهنده های عصبی ، نقش دارد.

✚ مغز ، نخاع و سایر بافت های حساس را محافظت می کند .

✚ سیستم ایمنی بدن تان تقویت را می کند. آب به عنوان یک کاتالیزور، برای

تقویت عملکرد اعضای بدن تان عمل می کند. نوشیدن میزان کافی آب به عملکرد

کبد و کلیه ها کمک می کند. این اندام ها مواد زائد و نمک را از خون دفع می کنند.

همچنین نوشیدن میزان کافی آب سطح pH را در بدن خنثی می کند،

سیستم ایمنی تان را در برابر سنگ کلیه و سایر بیماری ها تقویت می کند و کنترل درد

را بهبود می بخشد.

در ارتفاعات بالا، آب غلظت خون را کم می کند و باعث دیر خسته شدن بدن

می شود.

✚ با بالا رفتن سن، پوست و غشاء های مخاطی آن، نازک تر شده و

آب بیشتری دفع می کنند، کارایی کلیه ها کمتر شده و نیاز بدن به آب

بیشتری می شود. احساس تشنگی در افراد سالمند به خوبی جوانان نیست؛

بنابراین، کوه نوردان مُسن، باید نوشیدن آب را، حتی در صورت عدم تشنگی، به صورت عادت درآورند.

با نوشیدن آب، رگ به رگ شدن و گرفتگی عضلات کمتر می شود.

توصیه های مهم:

روز خود را با نوشیدن یک فنجان آب جوشیده مخلوط با نصف یک آب لیمو (آب یک قطعه لیمو ترش) آغاز کنید.

صبح بعد از بیدار شدن از خواب دو لیوان آب بنوشید. اولین لیوان باید آب گرم باشد که قبل از صبحانه باید خورده شود تا تمام اندام های بدن را شستشو دهد و یک لیوان دیگر بعد از صبحانه، که می تواند به صورت چای خیلی کم رنگ باشد.

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 آشامیدنی باید خنک، صاف، شفاف، بی بو و دارای اکسیژن کافی باشد.

آب مورد نیاز بدن تنها با نوشیدن آب معمولی تأمین نمی شود، بلکه انواع غذاها و میوه ها دارای مقدار فراوانی آب هستند که مورد استفاده بدن قرار

می گیرند.

هر چند نوشیدنی های گرم می توانند نیاز بدن به آب را رفع کنند، اما موادی مانند کافئین که در بعضی از آن ها موجود است، می توانند موجب دفع آب و کم آبی شدیدتر شوند.

هر چه میزان دمای آب آشامیدنی به دمای بدن نزدیک تر باشد، آسان تر و سریع تر جذب بدن می گردد. آب خیلی سرد و یخ، موجب تحریک بیش از حد کلیه ها می گردد.

پیش از شروع صعود با مصرف کافی آب، باید بدن در حالت دهیدراتاسیون (از دست دادن آب)، مناسب باشد. این امر با مصرف حداقل نیم لیتر آب طی دو ساعت قبل از شروع صعود امکان پذیر است.

قبل، بعد و در هنگام کوه نوردی، به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید. می توانید کمی عصاره طبیعی و تازه میوه ها یا آب لیموی طبیعی، به آب اضافه کنید تا خستگی و کوفتگی بدن تان را رفع کنید.

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 نشوید.

✚ هنگامی که سردتان است به جای نوشیدن چای و یا قهوه داغ، آب گرم بنوشید.

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

✚ همیشه در برنامه کوه نوردی، یک قُمُقه یا بَطری قابل پر کردن دوباره آب، همراه داشته باشید و در اوقات استراحت و توقف در مسیر کوه نوردی، آب بنوشید. اگر می خواهید بدنی سالم داشته باشید، نوشیدن آب را در هنگام انجام فعالیت های ورزشی (مانند پیاده روی کوهنوردی، کوه پیمایی و دویدن) فراموش نکنید.

✚ همیشه قبل از رفتن به حمام یا سونا و استخر، یک لیوان آب بنوشید، زیرا آب بدن تبخیر می شود.

بخشی از سهمیه روزانه آب، را می توانید از جوشانده گیاهی یا عصاره های

طبیعی گرفته شده از میوه ها و سبزی های تازه تأمین کنید.

✚ قبل از خوردن هر وعده غذایی یک لیوان آب بنوشید تا از زیاده روی در

خوردن غذا جلوگیری شود. این روش خوبی برای کم کردن وزن هممی باشد.

✚ از مصرف نوشابه های گازداری که دارای قند زیاد و مواد مصنوعی می باشند،

خودداری نمایید.

✚ 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.

✚ چنانچه از نوشیدن آب خسته می شوید از نوشیدنی های کم کالری مانند

دوغ کم چرب یا آب میوه طبیعی که میزان آب آن ها زیاد است، استفاده

نمایید.

✚ 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.

از نوشیدن آب یا مایعات بسیار سرد و یخ، به مقدار زیاد پرهیزید. آب مصرفی،
نباید خیلی گرم و خیلی سرد باشد.

✚ از آنجا که بدن کوه نوردان در هنگام انجام برنامه های کوه نوردی، مقداری
آب و املاح معدنی از دست می دهد، بهتر است آب مصرفی در پایان صعود،
با مقداری نمک، قند و عصاره طبیعی میوه همراه باشد.

✚ ورزشکاران و از 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.

✚ بدن ما به علت فعالیت کوه نوردی (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.

✚ در کوه نوردی، منتظر احساس تشنگی نشوید و درفاصله های زمانی کم،
چند جرعه آب بنوشید.

✚ 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).

توصیه می شود پس از پایان صعود و تصمیم برای توقف و ماندن در کوه، مایع زیاد و شیرین تر نوشیده شود تا ضمن جبران کمبود آب از دست رفته، روند ترمیم ذخایر گلیکوژن عضلات شروع شده و کوه نورد را برای صعود بعدی در همان برنامه آماده سازد.

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

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 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.

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.

✚ تا می توانید 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.

صبح ها، بیشتر آب بخورید و شب ها کمتر.

✚ یک بطری و یا لیوانی پر از آب، را در روی میز تحریر خود در مقابل چشم های خود قرار دهید تا شما را برای نوشیدن مقدار بیشتری آب، یادآوری نماید.

✚ 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.

✚ در طی سفرهای هوایی آب بنوشید، زیرا بدن در ارتفاع بالا، دچار خشکی می شود و در نتیجه زودتر مریض می شود.

✚ 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.

✚ غذاهای سرشار از آب مصرف کنید. بهتر است در هنگام 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.

✚ اگر در منطقه ای زندگی می کنید که در آن جا، آب حاوی کلر زیادی است، جوشاندن آب قبل از نوشیدن یا نگه داری آب در پارچ به مدت یک شب در یخچال، به منظور تبخیر شدن کلر آن، فکر خوبی است.

معمولاً مصرف برف در کوهستان، به علت نداشتن املاح معدنی و پُرکاری کلیه ها و بروز اسهال، توصیه نمی شود. در صورت نیاز و ضرورت، پس از جوشاندن برف، افزودن قند یا نمک به آن ضروری است.

منابع :

- آب، بهترین نوشیدنی حیات بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه

تغذیه و سلامتی، سال دوم ، شماره هفدهم، مهر ماه ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

- آب ، مایه حیات و سلامتی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

-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

- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۰، انتشارات سفیر اردهال

- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، ۱۳۹۶ چاپ دوم. تهران انتشارات سفیر
اردهال

-Fifteen Benefits of Drinking Water, Medical News

,Today, 2021, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

-Guide to Heart Healthy Eating, American Medical

Women's Association, 1991

-Healthy Diet Habits, 2018, Healthy-Diet-Habits.com

-David L.katz: Nutrition in Clinical practice, Lippincott

Williams and Wilkin, 2001,

-The Health Benefits of Drinking Water, Vicky

Wollaston, 2014, (goodtoknow.co.uk)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان