

❖ اصول تغذیه در کوهستان

معمولا بعد از انتخاب مکان اجرای برنامه کوهنوردی و تهیه پوشاک و وسایل مورد نیاز، تغذیه در کوهستان از اهمیت بیشتری برخوردار است. حجم بار مواد غذایی سبکی و فاسد نشدن این غذاها به خصوص در فصول گرم جزو نکاتی است که باید به آن توجه داشت.

بردن غذاهای پختنی پر حجم و وزن در موقع اجرای برنامه‌های یک روزه توصیه نمی‌شود. مواد غذایی باید سبک و انرژی زا باشند.

تعیین برنامه غذایی بستگی بسیاری به نوع برنامه کوهنوردیتان دارد. این که قصد صعود یک روزه را دارید یا چند روزه. اگر قصد صعود چند روزه را داشته باشید معمولا توصیه می‌شود از چند روز قبل به ذخیره سازی انرژی در بدن بپردازید. کمی صبر کنید، جلوتر که برویم غذاهایی که برای آزاد شدن انرژی‌شان زمان بیشتری نیاز است را معرفی خواهیم کرد.

بدن یک کوهنورد به صورت روزانه ۲ هزار کالری نیاز دارد ولی در هنگام صعود چیزی حدود ۶ کیلو کالری نیاز دارد بنابراین برنامه غذایی باید طوری تنظیم شود که این میزان تامین شود در غیر این صورت صعود همراه با کسلی و یا خستگی همراه خواهد بود.

✓ مواد مورد نیاز بدن در دو گروه :

۱- درشت مغذی‌ها (کربوهیدرات یا قند، چربی و پروتئین)

۲- ریز مغذی (املاح معدنی ، ویتامین‌ها)
خلاصه می‌شود.

این مواد را می‌توان در در چهار گروه گوشت و

پروتئین، میوه و سبزیجات، لبنیات و شیر و نان و غلات یافت.

برای تغذیه در کوهستان باید طوری برنامه ریزی کنید که انرژی مورد نیازتان بسته به برنامه صعودتان تامین شود. هر چقدر ارتفاع بیشتر می‌شود باید از مواد غذایی که نیاز به آب و اکسیژن کمتری دارد، استفاده کرد تا مشکلات گوارشی کمتری ایجاد شود. غذاهای سنگین در ارتفاعات بالا باعث ایجاد حالت تهوع می‌شود.

کربوهیدرات‌ها

اولین و مهمترین ماده‌ای که منبع تامین انرژی در بدن است و سریع هضم شده و به سرعت در بدن جذب می‌شود کربوهیدرات‌ها هستند.

کربوهیدرات‌ها بر اساس اندازه مولکول به سه دسته **مونوساکارید، دی‌ساکارید و پلی‌ساکارید** تقسیم می‌شوند.

هر چه مولکول کربوهیدرات کوچکتر باشد به آب و اکسیژن کمتری برای هضم و تبدیل شدن به انرژی نیاز دارد. مثلاً **عسل** از نوع مونوساکارید است و جذب آن از همان دهان شروع می‌شود البته در خوردن آن به دلیل اسیدی بودنش زیاد استفاده نکنید **خرما**

نشاسته و غلات از نوع پلی‌ساکارید هستند و برای جذب میزان بیشتری آب و اکسیژن نیاز دارند. از آنجایی که هر گرم کربوهیدرات حدود ۴ کیلو کالری ایجاد می‌کند مصرف آن نباید بیش از ۵۵ درصد رژیم غذایی یک کوهنورد را شامل شود. غذاهای کربوهیدرات دار را می‌توان همیشه استفاده کرد بهترین آنها شامل برنج، ماکارونی، سیب زمینی و نان است. مصرف زیاد از حد کربوهیدرات‌ها هم می‌تواند عوارضی چون افزایش قند خون، ترشح انسولین و در نهایت خستگی عضلات را به همراه بیاورد ضمن این که در راه بیشتر تشنه‌تان خواهد شد.

چربی‌ها

بدن بعد از قندها سراغ چربی‌ها می‌رود. این ماده در بدن انرژی زیادی آزاد می‌کند (هر گرم چربی معادل ۹ کیلو کالری انرژی است) اما دسترسی به انرژی موجود در چربی‌ها علاوه بر آب فراوان به اکسیژن بیشتری نیاز دارد.

بنابراین در صعود به ارتفاعات بیش از ۴ هزار متر که میزان اکسیژن در محیط کمتر می‌شود، مصرف آن توصیه نمی‌شود با این حال بایستی ۲۵ درصد از رژیم غذایی یک کوهنورد را شامل شود.

انرژی زیادی که چربی‌ها در بدن ایجاد می‌کنند نیاز به گذشت زمانی حدود ۶ تا ۸ ساعت دارد بنابراین به عنوان منبع انرژی سریع مصرف نشود. بهترین زمان مصرف غذاهای پر چرب موقعی است که بدانید یک استراحت چند ساعته پیش رو خواهید داشت. شاید بارها برایتان پیش آمده باشد؛ اگر نه امتحان کنید تفاوت خوردن چند آجیل در حین صعود را با خوردن مثلاً چند بیسکویت و چای.

چربی‌ها به دو دسته گیاهی و جانوری تقسیم می‌شود:

چربی حیوانی مانند: گوشت و دنبه

گیاهی مانند: آجیل و ذرت، کنجد، نارگیل و زیتون

در اغلب مواد غذایی، چربی‌ها به صورت نامرئی وجود دارند، مثلاً شیر طبیعی حدود ۴٪ چربی دارد، گوشت‌ها از چند درصد تا چند ده درصد چربی دارند، زرده تخم مرغ تقریباً معادل پروتئین خود چربی دارد.

پروتئین‌ها

اهمیت پروتئین‌ها نیز در برنامه‌های چند روزه بیشتر خود را نشان می‌دهد. برای این که عضلات افت نکنند باید پروتئین مصرف کرد. هر وقت قند و چربی بدن تمام شود بدن شروع به مصرف یا همان تولید انرژی از

عضله‌ها می‌کند. هر گرم پروتئین هم حدود ۴ کیلو کالری انرژی آزاد می‌کند و مصرفش باید ۲۰ درصد رژیم غذایی را شامل شود.

از آنجایی که آزاد سازی انرژی پروتئین‌ها ۴ تا ۶ ساعت زمان نیاز دارد کوهنوردان معمولاً توصیه می‌کنند وعده غذایی پروتئین دار را به زمانی مثل شب که بدن استراحت ۴ تا ۶ ساعته خواهد داشت موکول کنیم. لوبیا، ماهی، پنیر، عدس، گردو می‌تواند آن را تامین کند.

خوردن **سیر** در روزهای اول کوهنوردی به دلیل مقاوم کردن بدن در برابر سرما و گرما توصیه شده است ولی به دلیل افزایش تپش قلب در ارتفاعات مناسب نیست.

آب

در حدود ۶۵ تا ۷۰ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد از دست رفتن ۱۰ درصد آب بدن نتایج بدی به بار می‌آورد.

در کوهنوردی همیشه می‌گویند آب فردا را هم امروز مصرف کنید این مسئله برای پررنگ کردن نقش آب در کوهنوردی است.

به صورت معمول یک فرد بالغ و سالم روزانه یک لیتر آب مصرف می‌کند این میزان در کوهنوردی به مراتب بیشتر است. از آنجایی که بدن کوهنوردان آب و املاح معنی از دست می‌دهد بهتر است آب مصرفی با مقداری نمک، قند یا عصاره میوه اضافه کنیم.

در ارتفاعات بالا آب غلظت خون را کم کرده و باعث دیرتر خسته شدن بدن می‌شود. توصیه می‌شود که سه ساعت قبل از شروع فعالیت حدود ۵۰۰ میلی لیتر را به صورت تدریجی مصرف کنید. معمولاً ما وقتی تشنه می‌شویم که بدن میزان آب زیادی را از دست داده است بنابراین در کوهنوردی منتظر حس تشنگی نشوید و در فاصله‌های زمانی کم چند جرعه آب بنوشید.

مصرف **برف** در کوهستان توصیه نشده است چرا این که

این برف بدون املاح معدنی است و سریع دفع شدن آن باعث پرکاری کلیه ها و املاح نداشتن آن باعث بروز اسهال می شود. در مواقع ضروری پس از جوشاندن به آب برف نیز حتما قند و نمک و یا عصاره میوه اضافه شود. شبها با خوردن سوپ می توان نمک از دست رفته را جبران کرد.

توصیه : به همه چشمه های آب که در مسیرهای کوه نوردی با آن مواجه می شویم هم نمی شود اطمینان کرد بعضی از آنها بدون این که نشانه خاصی داشته باشند آلوده هستند و در صورت جوشانده شدن یا افزودن قرص های ضد عفونی کننده می توان استفاده کرد.

پیشنهاد صبحانه

استفاده از پنیر ، عسل، کره، بیسکویت، چای، نان گندم، پوره سیب زمینی، خرما و تخم مرغ، حلوا شکری. یا درست کردن. ساندویچ پیشنهادی: تخم مرغ با کاهو و گوجه فرنگی و نان سبوس دار همراه با چای یا قهوه.

استراحت بین راه

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 موز است. همچنین می توان از خرما، کاکائو، کشمش، هویج، گوجه فرنگی استفاده کرد.

ناهار

پوره سیب زمینی، عدسی، ساندویچ تخم مرغ و خیار شور،

کنسرو لوبیا و ماهی مصرف بشود. ناهار پیشنهادی:
یک فنجان شیر بدون چربی همراه با سالاد مرغ: سینه
مرغ پخته و خرد شده، انبه یا آناناس خرد شده،
پیازچه خرد شده و چند برگ کاهو و گوجه فرنگی .

شام

برای شام بهتر است یک غذای سبک مصرف شود. انواع
سوپها، خامه ، سیب زمینی و روغن زیتون مصرف بشود.
از سبزیجات در تمام وعده های غذایی استفاده کنید
مثل کلم بروکلی، کلم، گل کلم، کرفس، خیار، فلفل و
لوبیا سبز، برگهای سبز، قارچ، پیاز، تربچه، کدو،
گوجه فرنگی، انواع سبزی خوردن و...