

"تغذیه در کوهستان"

با توجه به تغییراتی که ارتفاع روی کلیه سیستم های فیزیولوژیک بدن انسان میگذارد و شرایط نامساعدی که یک کوه نورد و دستگاہ گوارش وی با آن مواجه است، بحث نوع تغذیه و تغذیه مناسب از مهمترین مقولات علم پزشکی ارتفاع و علم تغذیه است.

در ورزش کوه نوردی هیچ سفارش استاندارد و موکدی مبنی بر نوع تغذیه برای کوه نوردان وجود ندارد و مهمترین اصل ذائقه فرد در ارتفاع می باشد.

چه بسا غذاهای بسیار لذیذی که فرد در منزل و در ارتفاع پایین با میل فراوان تناول می کند ولی در محیط کوهستان جزو بد مزه ترین غذاها و عامل بی اشتهایی فرد در ارتفاع باشد.

بر طبق این اصل، هر فردی می بایست خود رژیم مناسب تغذیه ای خود را انتخاب کند.

در کنار ذائقه شخصی فرد، رعایت نکات مهمی که در اینجا می آید میتواند به کوه نورد در داشتن یک تغذیه مناسب در محیط کوهستان کمک کند:

۱- استفاده از آب کافی و فراوان در پیش- حین و پس از پرداختن به ورزش کوهنوردی متعادل کننده کلیه فعالیت های فیزیولوژیکی کوهنورد است. در یک کوهنوردی سنگین در هر ساعت ۲ لیتر آب از بدن خارج می شود که باید بلافاصله با نوشیدن مایعات کافی جبران شود.

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

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

۲- بهتر است در حین اجرای برنامه های کوه نوردی از غذاهای مایع و نرم استفاده شود. همچون سوپ ها که علاوه بر تامین نیازهای تغذیه ای فرد مایعات کافی نیز به بدن فرد می رساند. (سوپ های آماده با انواع طعم ها ، حلیم ، فرنی و ...)

۳- بهتر است از مواد قندی به گو نه ها و طعم های مختلف و متنوع و به تناوب استفاده شود تا ضمن تامین انرژی مورد نیاز فرد سطح قند خون وی در حد نرمال قرار گیرد. (عسل ، خرما ، انواع شکلات ، کاکائو ، مویز ، آبنبات ، شربت و...)

۴- با توجه به بروز آکالوز تنفسی در حین صعود که ناشی از تنفس های سریع و عمیق است استفاده از مواد ترش همچنین بعنوان اشتها آور بسیار کمک کننده است. (لواشک ، آلبالو خشک ، زرد آلو خشک ، باستیل ها و شکلات های ترش مزه و...)

۵- در حین کوهنوردی و در پی تعریق، مقدار زیادی املاح بدن از دست می رود. استفاده از نمک در طول برنامه های کوهنوردی می تواند در ایجاد تعادل الکترولیتی بدن نقش به سزایی داشته باشد. همچنین می تواند از بروز خستگی و کوفتگی مفرط عضلات پیش گیری کند.

۶- استفاده از انواع سبزیجات و میوجات تازه و کمپوت شده میتواند از بروز مشکلات گوارشی ناشی از یبوست جلوگیری کند. همچنین استفاده از میوه جات می تواند در تامین ویتامین های مورد نیاز بدن موثر باشد. (کنسروهای سبزیجات شامل: هویج- ذرت - نخود فرنگی، میوه های خشک شده مانند: آلبالو، زردآلو، کیوی، موز... کمپوت های میوه مانند: آناناس، هلو، سیب و گلابی و...)

۷- به طور کلی بستگی به ارتفاع محیط انرژی متوسط مورد نیاز یک کوهنورد با وزن ۷۰ کیلو گرم حدود ۳۵۰۰ تا ۵۰۰۰ کیلو کالری است.

که ۶۰ تا ۷۰ درصد این انرژی را باید از کربوهیدراتها (قندها) و ۲۰ تا ۲۵ درصد آنرا از چربی ها و ۱۵ تا ۲۰ درصد آنرا از پروتئینها تامین کرد. (غذاهای کربوهیدرات دار را می توان همیشه استفاده کرد بهترین آنها شامل برنج، ماکارونی، سیب زمینی و نان است.)

۸- در ارتفاع نباید از قهوه، الکل، چای سبز استفاده کرد و بهتر است بعنوان جایگزین از مخلوطی از دو سوم آب و یک سوم از انواع آب میوه استفاده کرد.

۹- خوردن یک صبحانه سبک و پر انرژی می تواند پایه یک فعالیت خوب کوهنوردی در طول روز باشد و در ادامه در طول روز هر ۲ ساعت نوشیدن مایعات فراوان (حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید) و خوردن میان وعده سبک همچون مواد قندی و پروتئینی میتواند در ادامه روند کوهنوردی در طول روز بسیار مفید باشد.

(صبحانه پیشنهادی: استفاده از پنیر، عسل، بیسکویت، چای، نان گندم، پوره سیب زمینی، خرما و تخم مرغ، حلوا شکر، حلوا شیر)

۱۰- رعایت مسائل بهداشتی و استفاده از آب و غذای مطمئن و بهداشتی میتواند تضمین کننده سلامتی شما باشد.

گردآوری: دکتر حمید مسعديان، پزشک فدراسیون کوهنوردی (با کمی تغییرات)

انجمن کوهنوردی دانشگاه بوعلی سینا

تیر ماه ۱۳۹۲

