

آشنایی با اصول تغذیه در کوهستان

هنوز کسی نتوانسته است رژیم غذایی مشخصی برای کوهنوردان بنویسد اما توصیه‌های پیشکسوتان این رشته در ارتفاعات کارساز است. منظور از کوهنوردان نیز آن دسته از کسانی که سال و یا ماهی یک بار به ارتفاعات سهل‌الوصول می‌روند و در همان ایستگاه‌های اول یا دوم بساط قلیان و چای و سفره غذا را به راه می‌اندازند و تا عصر در یک جای معین جولان می‌دهند، نیست.

معمولاً 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، دارای کالری بالا، سبکی و فاسد نشدن این غذاها به خصوص در فصول گرم و ... جزو نکاتی است که باید به آن توجه داشت. بردن غذاهای پختنی پر حجم و با وزن زیاد، در موقع اجرای برنامه‌های یک روزه توصیه نمی‌شود. بهتر است مواد غذایی مخصوص کوهستان سبک و کم حجم و انرژی زا باشند.

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

بدن یک کوهنورد به صورت روزانه و عادی (محیط غیر کوهستان) به 2 هزار کالری نیاز دارد، ولی در هنگام صعود چیزی حدود 6 هزار کالری نیاز دارد، بنابراین برنامه غذایی باید طوری تنظیم شود که این میزان تامین شود در غیر این صورت صعود همراه با کسلی، سرگیجه، بی حالی، گرفتگی عضلات، بی حوصلگی، عدم تمرکز حواس و تصمیم گیری و یا خستگی مفرط همراه خواهد بود.

مواد مورد نیاز بدن انسان از طریق دو گروه زیر تامین می‌شود:

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

2- ریز مغذی شامل (املاح معدنی، ویتامین‌ها)

به طور کلی این مواد را می‌توان در در چهار گروه گوشت و پروتئین، میوه و سبزیجات، لبنیات و شیر و نان و غلات یافت.

توجه: برای تغذیه در کوهستان باید طوری برنامه ریزی کنید که انرژی مورد نیازتان بسته به برنامه صعودتان تامین شود. هر چقدر که 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 لحظه که وارد دهان می‌گردد، 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 4 کیلو کالری ایجاد می‌کند مصرف آن نباید بیش از 55 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

این ماده در بدن انرژی زیادی آزاد می‌کند (هر گرم چربی معادل 9 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 4 هزار متر که میزان اکسیژن در محیط کمتر می‌شود، مصرف آن توصیه نمی‌شود. با این حال بایستی 25 درصد از رژیم غذایی یک کوهنورد را شامل شود.

انرژی زیادی که چربی‌ها در بدن ایجاد می‌کنند، نیاز به گذشت زمانی حدود 6 تا 8 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. تفاوت خوردن چند آجیل در حین صعود بسیار متفاوت خواهد بود با خوردن مثلاً چند تکه بیسکویت یا خرما.

چربی‌ها به دو دسته گیاهی و جانوری تقسیم می‌شود. چربی حیوانی مانند گوشت و دنبه و چربی گیاهی مانند آجیل و ذرت، کنجد، نارگیل و زیتون. در اغلب مواد غذایی، چربی‌ها به صورت نامرئی وجود دارند، مثلاً شیر طبیعی حداقل 4% چربی دارد. گوشت‌ها از چند درصد تا چند ده درصد چربی دارند، برای مثال 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 4 کیلو کالری انرژی آزاد می‌کند و مصرفش باید 20 درصد رژیم غذایی را شامل شود.

از آنجایی که آزاد سازی انرژی پروتئین‌ها 4 تا 6 ساعت زمان نیاز دارد، لذا بهتر است کوهنوردان وعده غذایی پروتئین دار را به زمانی مثل شب که بدن استراحت 4 تا 6 ساعته خواهد داشت موکول کنند. لوبیا، ماهی، پنیر، عدس، گردو و . . . می‌تواند انرژی مورد نیاز بدن را از نظر پروتئین تامین کند.

توجه : 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:

آب در حدود 65 تا 70 درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد از دست رفتن 10 درصد آب بدن نتایج بدی به بار می‌آورد. در بین کوهنوردان رایج است که همیشه می‌گویند: آب فردا را هم امروز مصرف کنید، یا قبل از احساس تشنه شدن باید آب نوشید.

به صورت معمول یک فرد بالغ و سالم روزانه یک لیتر آب مصرف می‌کند و این میزان در کوهنوردی به مراتب بیشتر است. از آنجایی که بدن کوهنوردان آب و املاح معدنی بیشتری از دست می‌دهد، لذا 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 500 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.

توجه : مصرف برف در کوهستان توصیه نشده است چراکه این برف بدون املاح معدنی است و سریع دفع شدن آن باعث پرکاری کلیه‌ها و املاح نداشتن آن باعث بروز اسهال می‌شود. در مواقع ضروری پس از جوشاندن برف، به آب برف حتماً مقادیری قند و نمک و یا عصاره میوه اضافه نمائید.

توجه : سوپ یکی از بهترین غذاها برای کوهنوردان در زمان استراحت و بخصوص در کمپ‌ها می‌باشد. شب‌ها با خوردن سوپ می‌توان نمک از دست رفته در طول روز را بخوبی جبران کرد.

توجه : به همه چشمه‌های آب که در مسیرهای کوهنوردی با آن مواجه می‌شویم نمی‌شود اطمینان کرد. بعضی از این چشمه‌ها بدون این که نشانه خاصی داشته باشند آلوده هستند و تنها در صورت جوشانده شدن یا افزودن قرص‌های ضد عفونی کننده می‌توان از آنها استفاده کرد.

صبحانه :

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

اهمیت صبحانه در ورزش کوهنوردی :

صبحانه مهم ترین وعده غذایی کوهنورد است این به خاطر سر صدهای روزنامه‌ها و رسانه‌ها در مورد اهمیت صبحانه نیست بلکه یک واقعیت در کوهنوردی است. اگر کمی دقت کنید جدا از ظرفیت بدن ما برای دریافت مواد غذایی در صبح از وجه کوهنوردی وعده صبحانه دارای امتیازات و ویژگیهای خاصی نیز هست :

1-صبحانه تنها وعده ای است که شما می توانید با حوصله و بدون خستگی ناشی از اجرای برنامه یک تغذیه کامل و مفصل داشته باشید! معمولا وقتی برای ناهار نیست و شام هم با خستگی یک روز صعود همراه است.

2- صبحانه مفصل و صحیح شما را برای یک روز کامل کوهنوردی می تواند آماده می کند در حالی که وعده ناهار اگر هم برگزار شود چون در اواسط برنامه هستید نمی تواند مفصل باشد و با شکم پر به صعود ادامه داد و وعده شام شما را برای صعود روز بعد یاری می کند و در برنامه های یک روزه عملا جزو مرحله تغذیه پس از اجرای برنامه و بازیابی توان جسمی محسوب شده و اگر هم وعده شام را باخود برده باشید نه تنها در صعود یک روزه تاثیر مثبتی در خود صعود نداشته بلکه بار اضافه ای بوده که در برنامه یک روزه حمل کرده اید !

3- باید در کوهنوردی منتظر هر حادثه ای بود . ممکن است در ادامه روز با اتفاقاتی روبرو شوید که بیش تر از 24 ساعت اجازه تغذیه مجدد به شما ندهد و صبحانه ای که در ابتدا صرف کرده اید تنها منبع انرژی شما در مواجه با پیشامدهای غیر منتظره باشد.

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:

وعده ناهار در کوهنوردی به خصوص در برنامه های جدی تر همان تصور همیشگی ما از ناهار نیست. ناهار به دلیل اینکه در میانه اجرای برنامه هستیم و احتمالا مشغول صعود فرصت پخت و پز نداریم و باید غذایی سبک و پر انرژی و کم حجم بخوریم. از این میان حلوا ، چیس خاللی کم نمک ، کالباس ژامبون مرغ ، پوره سیب زمینی و الویه انتخابهای خوبی هستند شاید ذائقه شما چیز دیگری باشد. مصرف مایعات را فراموش نکنید.

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. پوره سیب زمینی، عدسی، ساندویچ تخم مرغ و خیار شور، کنسرو لوبیا و ماهی هم می تواند مصرف بشود.

شام:

برای شام بهتر است یک غذای سبک مصرف شود. وعده ناهار را به هر دلیلی اگر حذف کردید و با خوردن تنقلات در طول برنامه جایگزین کردید هیچ اشکالی ندارد و مشکلی پیش نخواهد آمد اما در برنامه های بیش از یک روز و به خصوص در فصل های سرد به هیچ وجه به دلایلی چون بی اشتهايي ، حوصله نداشتن ، خستگی یا خواب آلودگی حق صرف نظر کردن از شام را ندارید. چنانچه این کار را انجام دهید به خودتان ظلم بزرگی کرده اید و فردا صبح هنگامی که با خستگی و کوفتگی و بی حوصلگی از خواب برخاستید و نتوانستید همان کوهنورد همیشگی باشید به ارزش شامی که نخورده اید پی ببرید . همچنین باید مایعات فراوان بنوشید و الا ممکن

است دچار گرفتگی های عضلانی به خصوص هنگام خواب شوید. (4)

گاه پیش می آید به دلیل تنبلی دوست ندارید مایعات زیادی مصرف کنید تا نیاز به بیرون رفتن از چادر و رفع حاجت (شکار خرگوش) پیدا کنید و یا به همین دلیل اصلاً چیزی نمی خورید به خصوص در فصول سرد هنگامی که در ارتفاع چادر زده اید. در انجام این کار به هیچ وجه تنبلی نکنید. غذاهای وعده شام می تواند به انتخاب شما از همان مواد غذایی صبحانه و ناهار باشد به علاوه سوپها. سوپ داغ کلید موفقیت یک ضیافت شبانه به خصوص در شبی سرد و بعد از سپری کردن روزی سخت است. خوشبختانه انواع سوپهای نیمه آماده در بازار یافت می شود توصیه می کنم به جای اینکه از یک مدل آن چند بسته تهیه کنید از انواع مختلف آن با خود ببرید تا ضیافت شما کامل شود. اگر کمی هم ذوق و سلیقه داشته باشید همراه بردن چند لیمو ترش تازه، تکه های قارچ خورد شده، هویج و کلم رنده شده، سبزی خشک شده و ادویه همه مکمل هایی هستند که می توانید در خانه تهیه کنید و با خود ببرید و در سوپ بریزید باور کنید معجزه می کند و ارزشش را دارد.

آب، چای، نسکافه، شربت، آب میوه همه انتخابهایی هستند برای آشامیدن و آبیاری بدنی که بعد از یک روز سخت تشنه است هرچند شما احساس نمی کنید. به نظر من انقدر سوپ و مایعات بخورید تا حداقل 2 بار قبل از خواب نیاز به شکار خرگوش داشته باشید و اگر بیشتر چه بهتر! رنگ ادرار شما چنانچه به سمت نارنجی نزدیک باشد شما بیشتر به مایعات نیاز دارید و بدنتان کم آب است و هر چه سفید تر و بی رنگ تر باشد بدن شما به لحاظ مایعات وضعیت متعادل تری دارد. به دلیل اختلال در حس تشنگی در ورزش های سنگین به خصوص در کوهنوردی در ارتفاع، مشاهده رنگ ادرار یکی از محدود راههای تشخیص مقدار نیاز بدن به مایعات است. همچنین برخی از تجربیات و مقالات اینطور بیان می کنند که ادرار قبل از خواب در ارتفاعات بلند به خواب بهتر و تنفس منظم تر هنگام خواب در ارتفاع کمک کننده است پس از این شکار خرگوش به جای فرار استقبال کنید!

نظر شخصی خودم اینه که کوهنوردهایی که در کمپ فعال هستند یعنی موقع صبح سحر خیز هستند و سایرین رو بیدار می کنند و صبحانه رو درست می کنند و با اشتیاق می خورند و در وعده شام در نقش آشپزی که از آشپزی لذت می برند ظاهر شده و در بدترین شرایط بیشترین لذت رو میبرند خیلی دوست دارم و کوهنورد میدونم و خیلی های دیگر هم آرزوی داشتن چنین افرادی در گروه خود دارند پس سعی کنید همیشه شما چنین فردی در گروهتون باشید نه مثل خیلی ها که فقط منتظر برپایی چادر توسط باقی نفرات هستند و بلافاصله زیرانداز و کیسه خواب خود را در بهترین جای چادر پهن می کنند و مانند تکه ای گوشت بدون اینکه چیزی بخورند داخل کیسه خواب رفته و فردا صبح فقط با داد و بیداد بقیه بیدار می شوند. 4 تا 5 ساعت خواب در طبیعت مطمئن باشید نیاز بدن شما را به خواب کاملاً رفع می کند اما 2 ساعت وقت برای شام و خوردن مایعات بگذارید تا فردا صبح سر حال تر و شوخ و شنگ تر از تمام کسانی که تمامی شب را خوابیده اند بیدار شوید. اینکار شاید در اوایل سخت باشد اما به عنوان یک مهارت کوهنوردی باید آنرا تمرین کنید.

ریزه خواری: ریزه خواری واژه ای است که شاید زیاد در کوهنوردی شنیده باشید. ریزه خواری به معنای مصرف تنقلات دارای انرژی در حین اجرای برنامه و در زمان استراحتهای کوتاه است تا همیشه برای ساعت های آینده دارای انرژی باشید. در واقع ریزه خواری مکملی است برای وعده های غذایی است تا با مصرف تنقلاتی مانند شکلات، خرما، میوه ها (خشک یا تازه)، آجیل ها (از جمله پسته)، مویز و ... واحدهای کوچک انرژی به بدن خود برسانید تا به اصطلاح هیچگاه بدن شما خالی نکند.

توجه: 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، نخود و لوبیا سبز، برگهای سبز، قارچ، پیاز، تربچه، کدو، گوجه فرنگی، انواع سبزی خوردن و ...

توصیه های مهم در قبل ، حین و بعد از کوهنوردی :

غذا سوخت بدن است . کوهنورد می تواند کارایی و قابلیت ورزشی خود را با تغذیه صحیح بالا برده و بالعکس با کوتاهی و تغذیه نادرست این کارایی را کاهش دهد . بین تغذیه صحیح ، جثه ، قدرت جسارت ، وضع مزاجی ، تحمل سختی و آسیب بدنی ورزشکار رابطه مستقیم وجود دارد.

بعضی از کوهنوردان فکر می کنند اگر کوله پشتی خود را پر از مواد غذایی بکنند یا از انواع کنسرو و مواد غذایی دیگر همراه داشته باشند به تغذیه ورزشی خود توجه کرده اند . در حالی که بالعکس تغذیه صحیح یک کوهنورد همواره به همراه آمادگی جسمانی و نیز کوهنوردی نیاز به برنامه تقویم غذایی دارد.

برای انتخاب بهترین کارایی بین غذاها چند نکته وجود دارد :

1/ غذاهای خام و گیاهی بیشتر استفاده کنید . غذاهای متنوع زیاد استفاده کنید . هر روز از یک نوع غذا استفاده نکنید.

2/ شیرینی جات و چربی را از غذاهای روزانه حذف نکنید بلکه به مقادیر لازم در غذای روزانه بگنجانید.

3/ در قبل و حین اجرای برنامه کوهنوردی از میوه و سبزیجات استفاده کنید.

4/ در حین اجرای برنامه کوهنوردی غذا به مقدار کم و دفعات زیاد مصرف کنید.

زمان تغذیه:

یک کوهنورد هرگز صبحانه را دست کم نمی گیرد . صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است عده ای از کوهنوردان اشتباهاً بدون صبحانه شروع به اجرای برنامه کوهنوردی می کنند . بهانه هایی مثل : صبح زود وقت نمی شود ، میل نداریم ، در اجرای برنامه سنگین می شویم ، را می آورند . حقیقت این است در حین اجرای برنامه بدن نیاز به انرژی دارد اگر این انرژی در دسترس نباشد بدن شروع به استفاده از چربی و پروتئین می کند . یک صبحانه پر انرژی یک روز بانشاط و سرحال را به دنبال دارد.

قبل از حرکت لازم نیست که صبحانه کامل و سنگین بخورید . صبحانه مختصر می تواند شامل مقداری نان ، عسل ، یک عدد موز ، مقداری گردو ، مربا ، مقداری پنیر و یا هر آنچه که تامین انرژی از کربوهیدرات است را شامل شود ، که انرژی اولیه روزانه شما را تامین کند . بعد از سه ساعت کوهنوردی با توجه به شرایط زمانی و مکانی می توانید به فکر تامین انرژی روزانه با رژیم غذایی پر کربوهیدرات شروع کنید . در طول روز به دفعات و مختصر غذا بخورید . کوهنورد در طول روز اجرای برنامه یک ناهار کامل ندارد . همواره سعی کنید مقدار 2000 کیلو کالری از انرژی روزانه را از اول صبح تامین کنید . بعد از مدتی دقت در رژیم غذایی متوجه یک احساس درونی می شوید که چند هزار کیلو کالری مصرف روزانه شما خواهد بود.

توجه : در طول روز اجرای برنامه همواره از تنقلات هم استفاده کنید . کشمش ، خرما ، موز و سیب زمینی از غذاهای پر کربوهیدرات است . هنگام غذا خوردن با آرامش نشسته و فقط به غذا فکر کنید . سعی کنید از غذا خوردن لذت کافی ببرید . آب به اندازه کافی بنوشید . همیشه دور لب آخرین نقطه ای است که احساس تشنگی می کند ، همیشه قبل از تشنگی آب مصرف کنید.

کدام نوع مواد غذایی در کوهنوردی مهمترند : چربی ، کربوهیدرات یا پروتئین ؟

قرار گرفتن در معرض ارتفاع باعث افزایش مصرف گلوکز بعنوان سوخت بدن در حال استراحت و فعالیت می شود . مصرف گلوکز در یک اقامت طولانی مدت در ارتفاع در مدت زمان مشابه در مقایسه با سطح دریا افزایش می یابد و این مسئله باعث کاهش سطح گلوکز خون در برنامه های کوهنوردی می شود مگر اینکه مصرف کربوهیدرات را قبل از عزیمت به ارتفاع افزایش دهیم .

در فعالیت هایی مثل Ski ، کربوهیدراتها سوخت اصلی هستند و بعد از چند ساعت فعالیت افت قند شروع می شود . البته این افت قند به شدت و مدت فعالیت Ski بستگی دارد . مطالعات انجام شده همچنین حاکی از این است که مصرف کافی کربوهیدرات علائم بیماری حاد ارتفاع را کاهش می دهد و میزان اکسیژن مصرفی جهت سوزاندن کربوهیدرات 8 تا 10 % کمتر از میزان مورد نیاز برای متابولیسم چربی است .

بنابراین سوخت ایده آل برای بدن در ارتفاعات کربوهیدرات است . البته این بهترین پاسخ دوستانه برای آنها که مجبورند تمام غذایشان را به صورت کربوهیدرات حمل کنند نیست و میزان انرژی چنین غذایی هم به میزان غذای تشکیل شده از چربی نیست چرا که از هر گرم چربی تقریباً به میزان 2 برابر کربوهیدرات انرژی حاصل می شود . در نتیجه شما مجبورید کربوهیدرات بیشتری بخورید و بنابراین میزان بار بیشتری را حمل کنید . از آنجا که اشتها در ارتفاعات کاهش می یابد و اغلب غذا هایی کربوهیدراتی حجیم هستند ممکن است کوهنوردان با مصرف کربوهیدرات های فشرده و پر کالری در ارتفاع مشکل پیدا کنند . به هر حال ماجرا وقتی مهمتر تلقی می شود که بخواهید در یک کوه پیمایی طولانی همراه با مایعات شیرین توام با الکتrolیت ها غذاهای پرکالری حاوی کربوهیدرات را نیز مصرف نمایید .

در سفر های پرمخاطره و وضعیت هایی مثل سفر اکتشافی قطب (مثل سفر کاپیتان اسکات) اهمیت غذاهای کربوهیدراتی در به حداقل رساندن کاهش وزن و از دست دادن توده چربی بدن کاهش ترکیبات هیدرات کربنی فشرده و پرکالری بخوبی نشان داده شده است . در هر صورت در چنین فعالیت و سفری که نیاز به شجاعت و مهارت بالا داشت نه اسکات و نه همراهانش متوجه نشدند که سوء تغذیه شدیدی موجب مرگشان شد اگر چه کربوهیدرات ها مهمترین سوخت بدن در ارتفاع تلقی می شوند ولی باید این واقعیت را در نظر بگیریم که آنچه در ارتفاع مهم است حفظ بالانس انرژی است .

فقدان انرژی کافی در ارتفاع نه تنها ریسک ابتلا به بیماری حاد کوهستان و دهیدراتاسیون را افزایش می دهد بلکه منجر به افزایش مصرف سوخت پروتئینی می گردد که بالانس منفی مصرف پروتئین را بدنبال دارد به خاطر همین مسائل است که چنانچه عملکرد بیشتری را مد نظر داشته باشیم دریافت بیشتر پروتئین و کربوهیدرات را توصیه می کنیم ضمناً چون اشتها در ارتفاع کاهش می یابد مصرف ترکیبات قندی و پروتئینی تواماً توصیه می شود خوراکی هایی مثل ماست های طعم دار ، میلک شیک ، مکمل های ورزشی ، برگه های میوه و مایعات حاوی قند و مواد معدنی برای ارتفاع ایده ال بنظر می رسند .

غذاهای کربوهیدراتی متراکم :

این غذاها برای افرادی که مجبورند غذایشان را حمل کنند مفید تر هستند چرا که این غذاها با حجم کم، انرژی زیادی را عرضه می کنند و انگیزه ورزشکار و کوهنورد برای خوردن غذا را افزایش می دهند. بعضی از کربوهیدراتهای متراکم عبارتند از :

- عسل ، مربا و شربت
- ژله های ورزشی
- آب و خود کمپوت
- انواع نوشیدنی های ورزشی که به صورت پودر در آمده
- پاستا و غلات متراکم
- نوشیدنی های انرژی زا
- میوه های خشک
- برنج
- عصاره مالت
- کیک نعنای
- نان شیرین
- ترکیبی از هیدرات کربن متراکم و پرکالری همراه با محتوای مایع ممکن است برای ورزشکاران ارتفاع که با کاهش اشتها نیز مواجهند جذاب تر باشند و ضمناً دسترسی به آنها نیز آسانتر باشد .

• مهمترین غذا های سرشار از کربوهیدرات با محتوای مایع بالا عبارتند از :

- برگه های میوه
- مکملهای خوراکی مایع
- نوشیدنی های پر کربوهیدرات تجاری
- ژله های ورزشی
- ماست طعم دار
- بستنی
- میلک شیک
- ماست فریز شده
- عصاره کمپوت

در برنامه های یک روزه به منظور کسب انرژی ، قدرت و حداکثر کارایی ، سعی کنید :

- * برای صبحانه بیشتر از غذای پر کربوهیدرات مثل حبوبات ، غلات و تخم مرغ استفاده کنید.
- * برای ناهار غذای مختصر شامل ویتامین ها ، میوه جات و غذاهای سبک بخورید.
- * برای شام غذای پر از املاح و مواد معدنی و سوپ همراه پروتئین و چربی مختصر مصرف کنید.

تغذیه قبل از برنامه کوهنوردی:

منظور از تغذیه قبل از برنامه در کوهنوردی ، صرفاً شامل صبحانه ای که قبل از شروع برنامه مصرف می کنید نیست. هدف از این مرحله تامین دو نیاز بدن قبل از انجام یک فعالیت ورزشی استقامتی است (مانند کوهنوردی و حتی یک برنامه یک روزه و با دید سرعتی). بطور کلی هدف از این کار اول تامین ویتامین ها ، املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن و دوم ذخیره سازی مواد غذایی در بدن که اصطلاحاً به آن بارگیری یا سوخت گیری بدن هم می گویند این مواد غذایی شامل آب و مواد دارای انرژی یا کالریک می باشد. تامین ویتامین ها و املاح معدنی و همچنین نوشیدن مایعات جهت آبیاری بدن کاری است که در همان وعده صبحانه قبل از برنامه می توانید انجام دهید (1 تا 2 ساعت قبل از اجرای برنامه). نوشیدن آب به مقدار حداقل نیم لیتر توصیه میشود. اما در مورد بارگیری و ذخیره سازی انرژی در بدن کاری است که باید از 48 ساعت قبل از اجرای برنامه شروع کنید. در این بازه زمانی با مصرف متناوب مواد غذایی حاوی انرژی (چربی ، پروتئین و کربوهیدرات) ، انرژی را در بافتهای ماهیچه ای و کبد به صورت ترکیبی به نام گلیکوژن ذخیره می کنید.

همه کوهنوردان نیاز دارند بدانند قبل از کوهنوردی چه چیزی باید بخورند تا در اجرای برنامه کوهنوردی موفق عمل کنند . در طول هفته انرژی مورد نیاز را به وسیله تغذیه صحیح تامین کنید تا در طول برنامه کمبود انرژی احساس نکنید.

مسئله تغذیه هر چه باشد دارای اهمیت های زیر است:

1/ از پایین آمدن قندخون در حین اجرای برنامه کوهنوردی پیشگیری کند . پایین آمدن قندخون باعث علائمی مانند کوه گرفتگی ، بیماری ارتفاع ، سردرد ، خستگی زودرس ، عدم تعادل ، بی ارادگی و... است که کارایی ورزشی را کاهش می دهد.

2/ سوخت عضلانی در طول هفته و اجرای برنامه تامین می شود.

3/ کوهنورد از لحاظ ذهنی اقناع می شود که سوخت لازم در طول اجرای برنامه را به بدن خود رسانده و آماده مصرف آن می باشد همیشه قبل از اجرای برنامه سعی کنید استراحت و تغذیه کامل انجام دهید . اگر برنامه سنگین یک یا چند روزه در پیش دارید از یک هفته قبل تمرین را کم کنید . مصرف کربوهیدرات را تا 60% اضافه کنید . استراحت کامل کنید . آب کافی مصرف کنید (روزانه 4 لیتر) . از هفته قبل از برنامه غذاهای پر پروتئین مصرف کنید.

در تغذیه قبل از اجرای برنامه توصیه می شود از وعده های غذایی دارای کربوهیدرات فراوان استفاده شود مثل فراورده های ماکارونی و سیب زمینی . با این کار ما در عضله ها و کبد خود مشغول ذخیره سازی گلیکوژن می شویم. این ماده منبع اصلی انرژی ما در کوتاه مدت است و در زمان اجرای برنامه به سرعت تبدیل به انرژی شده و در اختیار عضلات ما قرار می گیرد.

گلیکوژن برای افراد عادی حداکثر برای فعالیتی 3 ساعته (حدود 320 گرم گلیکوژن) قابل ذخیره سازی در بدن است و این مقدار برای ورزشکاران رشته های استقامت (کوهنوردان ، دوندۀ های استقامت ، دوچرخه سواران) تا 2 برابر قابل افزایش است. در واقع گلیکوژن نوعی کربوهیدرات آماده تبدیل شدن سریع به انرژی است ، سوختی پاک که تولید اسید لاکتیک نمی کند و راندمان بالایی دارد. فرایند ذخیره سازی این ماده در بدن بسته به شرایط جسمی ممکن است تا 48 ساعت به طول بیانجامد پس بهتر است در این بازه زمانی قبل از اجرای برنامه به ذخیره سازی آن پردازیم تا با حداکثر ذخیره گلیکوژن در بدن برنامه کوهنوردی خود را شروع کنیم.

پس از اینکه این ماده در بدن به اتمام برسد بدن به سراغ ذخیره های چربی بدن می رود و از آنجا که چربی در بدن ناقص می سوزد و نیاز به اکسیژن زیادی برای تبدیل شدن به انرژی دارد هم باعث افزایش و شدت تنفس ما میشود (به نفس نفس زدنهایتان دقت کرده اید؟) و هم باعث تولید اسید لاکتیک و خستگی عضلانی می شود و شما را رفته رفته به توقف کامل نزدیک می کند . البته این طور نیست که در صورت داشتن ذخیره گلیکوژن ، بدن حتما از آن استفاده کند بلکه در فعالیت با شدت کم بدن بیشتر چربی می سوزاند در فعالیت های استقامتی از ترکیب چربی و گلیکوژن و در فعالیت شدید تنها از گلیکوژن استفاده می کند. بدین ترتیب در یک برنامه کوهنوردی که از شیبی به اتفاق دوستان مشغول صعود هستید ممکن است چون شما دارای آمادگی جسمانی خوبی هستید حرکت در این شیب برای شما فعالیتی بیشتر استقامتی باشد و با مشارکت نصف گلیکوژن هایتان در مصرف انرژی کمتر از آنها استفاده کنید و آنها را دیر تر از دست بدهید و دوست شما بر عکس مشغول فعالیتی بیشتر از نوع شدید باشد و با مصرف بیشتر گلیکوژن سریع تر آنها را از دست بدهد و در طول مسیر در حالی که شما سر حال هستید او از شما مرتب درخواست توقف و استراحت نماید.

تغذیه حین برنامه کوهنوردی:

این سوال یکی از دغدغه های شما می تواند باشد. جواب هم ساده است و هم پیچیده. نمی توان یک لیست غذایی آماده کرد و آنرا در تمامی برنامه ها برای تمامی افراد اجرا کرد اما قواعدی وجود دارد که اگر در این چارچوب حرکت کنیم به نتایج مطلوبی می رسیم. در طول اجرای برنامه سعی کنید در حین کوهنوردی مواد شیرینی را 5 تا 10 دقیقه قبل از شروع دوباره حرکت مصرف کنید . غیر از این موقع با ورود قند به بدن و بالا رفتن قند خون ، از بدن انسولین آزاد شده و قندخون بدن ناگهانی افت پیدا می کند و افت قند خون کارایی بدن را می کاهد . برای خوردن غذا هیچ وقت عجله نکنید . بلکه در فرصت مناسب محلی که پس از حرکت مقداری شیب خفیف جلوی رویتان باشد انتخاب کنید . زمانی را برای هضم غذا اختصاص دهید .

هدف از تغذیه در زمان اجرای برنامه کوهنوردی تامین نیازهای بدن برای انجام اعمال حیاتی و کسب انرژی جهت حرکت و تنظیم دمای بدن است. از طرفی مواد غذایی که کوهنورد در کوله پشتی قرار میدهد باید کم حجم ، سبک و مقاوم در برابر فساد باشد. علاوه بر این موارد باید غذا مورد علاقه کوهنورد باشد. قانونی در کوهنوردی وجود دارد که می گوید اگر غذایی را در شهر با اکراه و بی میلی مصرف می کنید در ارتفاعات اصلا آنرا نمی توانید مصرف کنید. بنابر این از حمل غذاهایی که علاقه چندانی به آنها ندارید اما به توصیه کسی یا به دلیل سبکی و انرژی بالا انتخاب کرده اید خودداری کنید. همچنین اگر غذا و خوراکی جدیدی را انتخاب کرده اید که تا به حال آنرا امتحان نکرده اید حتما آنرا قبل از برنامه مصرف کنید و اطمینان پیدا کنید که آنرا دوست دارید. در کوهنوردی سنگین و ارتفاعات بدن به خون رسانی بیشتری احتیاج دارد از طرفی معده برای هضم غذا هم به خون وابسته است همین امر باعث اختلاف بین معده و عضله به وجود می آید که معده موفق تر می شود . در ادامه خون کمی به عضلات رسیده و عضلات زود خسته می شود . همواره رژیم غذایی زمان اجرای برنامه با رژیم غذایی داخل شهر تفاوتی نکند . مایعات زیاد بنوشید روزانه 4 الی 6 لیتر آب مصرف کنید . در صورت گرم بودن هوا مایعات زیادتر بنوشید. (10)

تغذیه پس از برنامه کوهنوردی:

پس از برنامه اولویت اول با جایگزینی مایعات از دست رفته بدن است. مایعاتی که از راه تعریق از دست رفته است. آب میوه هم خوب است. آب میوه نه تنها آب بلکه کربوهیدرات و الکترولیتها را نیز تامین می کند. پس از کوهنوردی انگور، هندوانه، عدس و سویهای رقیق نیز خوب هستند.

به نظر حقیر کیفیت اجرای یک برنامه کوهنوردی به 4 عامل اصلی به ترتیب زیر مربوط می شود:

1-تجهیزات 2-تغذیه 3-آمادگی جسمانی 4-مهارت

شاید بسیاری عوامل دیگر را نیز بتوان در کنار آنها قرار داد اما چیزی که در این 4 عامل برجسته است دو خصوصیت ویژه آنهاست. اول اینکه این 4 عامل نقش بسیار بزرگ و غیر قابل انکاری دارند و دوم اینکه تمامی آنها مواردی هستند که خود کوهنورد مسئول آن است و در هر برنامه ای باید بتواند آنها را به بهترین شکل فراهم کند.

توجه: چربی و پروتئین به اصطلاح خودمان دیر هضم هستند و مدت زمان زیادی طول می کشد تا در دستگاه گوارش ما تبدیل به انرژی شوند و در این مدت قالب توانایی بدن صرف دستگاه گوارش می شود و در این مدت فعالیت برای ما سخت میشود (به اصطلاح خودمان بعد از خوردن غذاهایی مثل کله پاچه یا چلو کباب سنگین و خواب آلود می شویم و تا مدت زمان زیادی احساس گرسنگی نمی کنیم) از طرفی بعد از خوردن غذاهایی مثل ماکارونی یا غذاهای برنجی یا نانی احساس سبکی و نشاط بیشتری داریم هرچند در مدت زمان کمتری مجددا احساس گرسنگی کنیم.

دلیل این همه تاکید بر تغذیه کوهنوردان چیست؟!

کوهنوردی ورزشی سنگین است به این معنا که کالری بسیار زیادی مصرف می کند. تنها راه کسب انرژی خوردن است اما انرژی بدست آمده از غذاهایی که میخوریم در کوهنوردی برای 2 منظور در بدن ما مصرف می شود:

اول صرف اعمال حیاتی بدن و اعمال حرکتی کوهنورد که به معنای فعالیت و حرکت است که همه میدانیم. دومین قسمت صرف انرژی گرمایی شده که برای گرم نگه داشتن بدن و زنده ماندن بدن کوهنورد به خصوص در ارتفاع بالا و هواهای سرد می شود که کمتر به آن توجه داریم. خوردن، هضم شدن، حمل کردن مواد غذایی همه مصائبی است که می کشیم تا انرژی کسب کنیم حال اگر از پوشش و پوشاک مناسبی استفاده نکنید و بدنتان را در معرض سرما قرار دهید اینکار را ناچارا باید بدنتان با صرف انرژی که به زحمت کسب کرده اید انجام می دهد و بدنتان و به خصوص قسمتهای حساس و حیاتی آن را گرم نگه دارد. پس از کلاه، عینک طوفان برای گرم نگه داشتن چشم در هوای طوفانی و سایر تجهیزات مناسب استفاده کنید تا دیرتر احساس گرسنگی کنید!

طریقه درست کردن نوشابه ورزشی :

از نوشابه های ورزشی در زمان صعود جهت رفع تشنگی کمک بگیرید. نوشابه ورزشی از ترکیب آب ، آب میوه ، کمی نمک و شکر در یک بطری 1/5 لیتری تهیه می شود. بهترین گزینه برای آب میوه آلبیمو و آب پرتغال بهترین گزینه ها هستند. این نوشابه نمک از دست رفته شما را که با تعریق از دست داده اید جبران می کند و باعث بهبود عملکرد بدنتان به خصوص سیستم عصبی و عکس عملهای شما می شود. آب میوه و آب نیز تشنگی بدنتان را جبران می کند و شکر هم به شما مقداری انرژی که سریع جذب خون می شود می دهد. در هنگام فعالیت ورزشی بدن ما اصطلاحاً قلیایی می شود و استفاده از شربت ورزشی که بر پایه آلبیمو درست شده با خاصیت اسیدی که دارد بدن را متعادل می کند.

توجه : موز یک میوه ورزشی 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. تازه یا ورقه های خشک آن هر دو خوش خوراک و کارساز است به خصوص در برنامه های چند روزه و زمستانی.

قواعد کلی و نتیجه گیری :

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 اشتهايي 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...

1- استفاده از آب کافی و فراوان در پیش، حین و پس از پرداختن به ورزش کوهنوردی متعادل کننده کلیه فعالیتهای فیزیولوژیکی کوهنورد است. در یک کوهنوردی سنگین در هر ساعت 2 لیتر آب از بدن خارج می شود که باید بلافاصله با نوشیدن مایعات کافی جبران شود.

2- 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.

3- 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.

4- با توجه به بروز آلكالوز 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.

5- 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.

6- 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.

7- به طور کلی بستگی به ارتفاع محیط انرژی متوسط مورد نیاز یک کوهنورد با وزن 70 کیلو گرم حدود 3500 تا 5000 کیلو کالری است. که 60 تا 70 درصد این انرژی را باید از کربوهیدراتها (قندها) و 20 تا 25 درصد آنرا از چربی ها و 15 تا 20 درصد آنرا از پروتئینها تامین کرد.

8- 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.

9- 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 2 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.

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

در آخر همیشه به یاد داشته باشید :

در ورزش کوهنوردی ، خوردن یک هنر است

پایان

تنظیم و گرد آوری : فرزین غلامین

مربی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ج.ا.ا