

ادامه از فصل نامه شماره ۱:

- ۱۵- برای اینکه عضلات افت یا سیرقهقرایی نداشته باشند، باید پروتئین و مواد لازم را به آنها رساند. در کوهنوردیها از غذای پرچربی دوری بجوید. شما با خوردن لوبیا چیتی، ماهی، پنیر، شیرخشک، سویا، مواد سفیده ای عسل، عدس، گردو و نان گندم کامل میتوانید پروتئین و مواد لازم را به بدن برسانید.
- ۱۶- مصرف سیر در کوه مقاومت بدن را در سرما و گرما افزایش می دهد. از سیر فقط در روزهای اول برنامه استفاده کنید. زیرا مصرف این ماده در ارتفاعات باعث تند شدن نبض می شود:
- ۱۷- خوراکیهای میان راهتان که همراه برداشته اید، به گونه ای تقسیم کنید که همواره یک مقدار از آنها برای مواقع لازم و اتفاقی باقی بماند، تا اینکه به آبادی و یا جایی برسید که بتوانید دوباره خوردنی تهیه کنید. منظور این است که هیچگاه خوراکی ها نباید به آخر برسند.
- ۱۸- چای آشامیدنی مناسبی برای کوهستان است. مناسب تر از آبهای مشکوک و یا شربت های گازدار، بویژه اینکه گاهی با چند قطره آب لیمو هم همراه باشد.
- ۱۹- الکل در کوهنوردی محلی ندارد. برای گرم کردن بدن در هوای سرد یا هوای طوفانی برخلاف آنچه گفته شده، نباید به مشروبهای الکلی پناه برد. یک پوشش مناسب و حساب شده و یا یک نوشیدنی گرم بسیار کار سازتر خواهد بود.
- ۲۰- مصرف مواد انرژی زا در کوهستان همچون نوشابه های الکلی جایی ندارند. گاهی در بعضی از نوشاها دیده میشود که مصرف پودر کریتین را در حد معقول و مجاز برای کوهنوردان لازم دانسته اند، اما با کمی تامل در این زمینه میتوان دریافت که این گونه مواد مفید نمی باشند و برای یک کوهنورد ماهیچه های آماده و استفاده از فضای لذت بخش و مفرح کوهستان همراه با روحیه شاد و قوی موثرترین عامل انرژی زا می باشد... ادامه دارد

نوع غذا	انرژی در ۱۰۰ گرم از ماده KJ	گوشت و ماهی
شامل غذاهای غالباً پروتئینی با مقدار زیادی چربی و روغن، این غذاها بویژه روغن ماهی، حاوی مقدار زیادی ویتامین هستند.	۶۰۰ تا ۱۲۰۰	
شامل غذاهای غالباً چرب، بویژه پنیر و کره، تخم مرغ، حاوی مقدار زیادی پروتئین و ویتامین های مختلف است.	۳۰۰ تا ۳۰۰۰	
شامل کربوهیدرات های نشاسته ای و مقدار کمی پروتئین، در نان کامل (بسیابوس) مقداری ویتامین وجود دارد.	۱۰۰۰ تا ۱۶۰۰	
حاوی مقدار زیادی آب، کربوهیدرات و پروتئین، مقدار بسیار کمی چربی و سرشار از ویتامین	۴۰ تا ۳۵۰	
حاوی مقدار زیادی آب به همراه کربوهیدرات با اندکی پروتئین و سرشار از ویتامین C	۱۰۰ تا ۷۰۰	
غالباً شامل کربوهیدرات بویژه شکر به همراه مقداری چربی، اندکی پروتئین، فاقد هر گونه ویتامین	۱۰۰۰ تا ۲۳۰۰	