

تغذیه کوهنوردی

علم تغذیه: هر چیزی که در بدن تولید انرژی کند غذا گویند.

تغذیه: علمی است که از تغییر و تبدیل مواد غذایی در بدن، شرکت مواد مغذی در بافتها بعد از جذب، عمل این مواد در فعالیتهای بیولوژیکی بدن و بالاخره دفع آنها صحبت می کند.

مواد غذایی به سه دسته تقسیم می شوند:

۱- هیدراتهای کربن

۲- چربیها

۳- پروتئین ها.

هیدراتهای کربن از کربن، هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده اند. با سوختن هر گرم

هیدرات کربن در بدن ۴ کیلوکالری انرژی تولید می شود. هیدراتهای کربن به سه دسته:

الف: مونوساکاریدها

ب: دی ساکاریدها

ج: پلی ساکاریدها تقسیم می شوند.

۱ - مونوساکاریدها یا قندهای ساده، مستقیماً توسط بدن جذب می شوند و به سه دسته

گلوکز ۲- گالاکتوز ۳- فروکتوز تقسیم می شوند، دی ساکاریدها ابتدا به

مونوساکاریدها تجزیه و سپس جذب می شوند و به سه دسته ۱ - ساکارز یا قند چغندر (

گلوکز + گالاکتوز) ۲- مالتوز یا قند جو (گلوکز + گلوکز) ۳- لاکتوز یا قند شیر (فروکتوز

+ گلوکز) ، پلی ساکاریدها به سه دسته ۱ - نشاسته (در سیب زمینی فراوان است ۲ -

گلیکوژن (فرم ذخیره گلوکز در بدن است) ۳- سلولز (در گیاهان وجود دارد، بدن ما

نمی تواند آنرا تجزیه کند اما عمل دفع را آسان می کند).

منابع هیدرات کربن شامل: مربا، عسل، غلات، حبوبات، سیب زمینی، ماکارونی و

مواد قندی می باشد.

کمبود هیدراتهای کربن در بدن باعث می شود که چربیها در بدن ناقص بسوزند، که در

نتیجه آن مواد سستی در بدن تولید و موجب سرگیجه در بدن می شوند

. چربیها از کربن، هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده اند که مقدار اکسیژن کمتر از کربن و

هیدروژن است. از سوختن هر گرم چربی در بدن ۹ کیلوکالری انرژی در بدن تولید می

شود. چربیها از یک مولکول گلیسرول تشکیل شده اند، از ۱ تا ۳ اسید چرب به آنها وصل و

چربی تولید می شود.

چربیها به دو دسته تقسیم می شوند:

۱ - اشباع شده که تمام ظرفیتهای کربن توسط هیدروژن پر شده است.

۲- غیر اشباع که باندهای دوگانه دارند.

عمل چربیها در بدن:

۱- تولید و ذخیره انرژی

۲- عایق سازی بدن

۳- اشتها آور هستند

۴- سیری ایجاد می کنند

۵- برای ویتامین های محلول در چربی لازم هستند.

منابع چربی عبارتند از: ۱- روغن ها شامل، حیوانی و گیاهی ۲- کره و مارگارین ۳-

گوشت ها (قرمز و سفید) ۴- مغزهای دانه ها (گردو، پسته، بادام و) ۵- سس مایونز.

چربیها برای جذب در بدن، توسط آنزیم لیپاز که از دیواره روده ترشح می شود به اسید

های چرب و گلیسرول تجزیه می شوند

گلیکوز تبدیل شوند پروتئین ها از کربن، هیدروژن، اکسیژن و نیتروژن تشکیل شده اند.

پروتئین ها به دو دسته تقسیم می شوند:

۱- ساده (از اسید های آمینه تشکیل شده اند).

۲- مرکب (علاوه بر اسید های آمینه یک جزء غیر پروتئینی در ساختمانشان

دارند). پروتئین ساده مثل آلبومین شیر، گلوبولین گندم، گلوبولین تخم مرغ. پروتئین

مرکب مثل کازئین شیر. پروتئین ها در نگهداری و ساخت بافتها شرکت دارند.

منابع پروتئین عبارتند از:

۱- گیاهی (ارزش کمتری دارند) شامل حبوبات، غلات و سیب زمینی ۲- حیوانی شامل

گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات. از سوختن ۱ گرم پروتئین در بدن ۴ کیلو کالری انرژی

تولید می شود. پروتئین ها برای جذب در بدن به واحد های سازنده شان (اسید های

آمینه) تجزیه می شوند. علاوه بر موارد گفته شده بدن ما به ویتامینها، املاح و آب نیز نیاز

دارد.

ویتامین ها به دو دسته تقسیم می شوند:

۱- محلول در آب شامل ویتامین (C در مرکبات، گوجه فرنگی و سبزیجات دارای برگ

سبز وجود دارد (ویتامین های گروه B شامل B₁, B₂, B₆, B₁₂,) ویتامین C در

متابولیسم بدن، جذب کلسیم و آهن در بدن نقش دارد. ویتامین B نقش آنزیمی در بدن

دارد. ویتامین B₁₂ در گوشت ها، تخم مرغ، جگر و کره وجود دارد. ویتامین B₁ در جوانه

گندم وجود دارد. ۲- محلول در چربی شامل (A در بینایی نقش دارد (، E نقش

محافظتی در غشاهای بدن دارد (، D در جذب کلسیم و رسوب آن در استخوان نقش

دارد (، K در انعقاد خون نقش دارد). ویتامین K در کاهو، شلغم و سبزیجات وجود دارد.

ویتامین

D در اشعه ماوراء بنفش خورشید، شیر و تخم مرغ وجود دارد. ویتامین A در زرده تخم

مرغ، گوشت و سبزیجات وجود دارد. ویتامین E در سبزیجات، شیر و لبنیات وجود دارد.

املاح که در کوهنوردی بسیار مهم هستند شامل:

۱ - کلسیم: وظیفه اش در بدن تنظیم ضربان قلب و انقباض عضلات است. منابع آن شامل شیر، سبزیجات دارای برگ سبز، مغزها و حبوبات می باشد.

۲ - آهن: در ساختمان هموگلوبین خون شرکت دارد و نقش اکسیژن رسانی را بر عهده دارد. منابع آن شامل جگر، قلوه، گوشت قرمز، مرغ و ماهی می باشد.

۳ - پتاسیم: در عضلات نقش دارد و کمبودش موجب ضعف عضلانی می گردد. منابع آن شامل مرکبات، خرما، کشمش و موز می باشد.

۴ - سدیم: در تنظیم آب بدن، فشار خون و تحریک پذیری عضلانی نقش دارد. منابع آن شامل نمک، سبزیجات، میوه و حبوبات می باشد.

آب جزء ترکیبات ساختمانی بدن می باشد. در هضم و جذب غذا، گردش خون و تعادل حرارتی بدن نقش دارد.

علاوه بر این غذاها به دو دسته دیگر هم تقسیم می شوند:

۱ - غذاهای سرد، که فشار خون را پایین می آورند. مثل مرکبات، گوشت گاو و گوساله، کرفس و ماهی.

۲ - غذاهای گرم، که فشار خون را بالا می برند. مثل گوشت گوسفند و انگور. همچنین غذاها به دو دسته دیگر نیز تقسیم می شوند:

۱ - غذاهای سنگین که دیر هضم هستند مثل چربیها.

۲ - غذاهای سبک که زود هضم هستند مثل هیدراتهای کربن.

تغذیه کوهنوردی

شامل سه مرحله می باشد:

۱ - قبل از صعود، از یک ماه تا یک روز قبل از صعود. به ذخیره انرژی احتیاج داریم بنابراین باید چربیها و هیدراتهای کربن به نسبت مساوی مصرف شوند.

۲ - در حین صعود، که بدن به انرژی زیاد احتیاج دارد، بنابراین مواد غذایی که مصرف می شود سریعاً باید به انرژی تبدیل شود. هیدراتهای کربن سریع به انرژی تبدیل می شوند، سریع جذب و سریع هم هضم می شوند. در این مرحله املاح و ویتامین ها هم مهم هستند.

۳ - بعد از صعود که ذخیره انرژی بدن تمام شده و احتیاج به بازسازی آن در بدن داریم، پس هر سه گروه مواد غذایی خصوصاً پروتئین ها باید مصرف شود. روز قبل از برنامه و شب قبل باید حتماً غذا بخوریم، هیدراتهای کربن باید زیاد خورده شوند چون زود هضم هستند. در حین صعود، مصرف سیب زمینی، پوره، ماکارونی، نان، برنج، میوه، ماست، دوغ، نمک و آب بسیار مفید می باشد. در این مرحله نوشابه مطلقاً نباید استفاده شود. چند تذکر:

۱ - کنسرو در اثر جوشاندن در آب تا ۲۴ ساعت سالم است، بعد از این زمان باید دوباره جوشانده شود.

- ۲ -فاکتورهای تاثیرگذار در یک برنامه غذایی، ارتفاع و مقدار فعالیت یا صعود، فصل صعود، تعداد روزهای برنامه، حمل بار و دردسترس بودن آب می باشد.
 - ۳ -کافئین موجود در چای موجب رفع خستگی می شود.
 - ۴ -مصرف قهوه و نسکافه موجب تکرر ادرار و تپش قلب می شود.
 - ۵ -بهتر است همیشه صبحانه مصرف کنید، سپس صعود نمائید.
 - ۶ -در بین ساندیسها، پرتقال، آلبالو، گیلاس و انار فشار خونرا پایین می آورند.
- سؤالاتی درباره تغذیه در ارتفاعات**

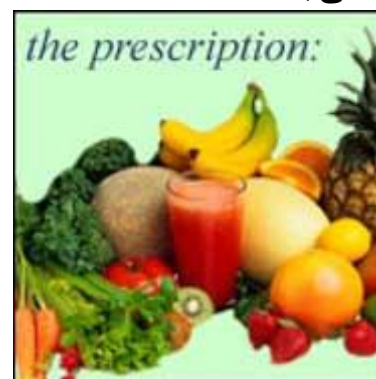
- ۱ (آیا ارتفاع، نیاز به ویتامین و مواد معدنی را افزایش می دهد؟
از آنجایی که مقدار انرژی مورد نیاز، کمی افزایش می یابد، پس به همان نسبت، ویتامین و مواد معدنی بیشتری برای متابولیسم مقدار انرژی مازاد لازم است .
نیاز بدن به ویتامین های A ، E و C افزایش می یابد .
 - ۲ (آیا مصرف مکمل آهن مفید می باشد؟
در ارتفاعات، تعداد گلبول های قرمز خون افزایش می یابد تا اکسیژن بیشتری به بدن برسد، بنابراین احتمالا دریافت مقداری آهن اضافی ، مفید است. البته اگر از قبل کمبود آهن در بدن وجود نداشته باشد، ذخایر آهن برای تامین این نیاز موقتی، کافی است. بنابراین قبل از عزیمت به ارتفاعات، باید از عدم ابتلا به کم خونی، به خصوص در خانم ها، مطمئن شد .
 - ۳ (آیا کاهش وزن در ارتفاعات ناشی از رژیم غذایی می باشد و یا اصولا اجتناب ناپذیر است؟
اغلب این کاهش وزن اجتناب ناپذیر نبوده و ناشی از کاهش کالری دریافتی می باشد که با دریافت انرژی کافی می توان از آن جلوگیری کرد و سرعت آن را کاهش داد. تنها در ارتفاعات خیلی بالا(بیشتر از ۵۴۰۰ متری) کاهش وزن ربطی به رژیم غذایی ندارد .
 - ۴ (آیا بارگیری کربوهیدرات می تواند مفید باشد؟
هم بله و هم خیر. در رژیم های رایج برای بارگیری کربوهیدرات، ذخایر گلیکوژن کبد تخلیه می شوند تا در سطوح بالاتری دوباره ذخیره شوند. بارگیری کربوهیدرات در ورزش های استقامتی مداوم که بیش از ۱۲۰-۹۰ دقیقه طول می کشد، می تواند مفید باشد. البته چند روز قبل از بارگیری کربوهیدرات، باید کمی به عضلات استراحت داد تا برای تغییر شدید آماده شوند. به همین دلایل بارگیری کربوهیدرات نیز می تواند مفید واقع شود، ولی ضرورتی هم ندارد، چرا که آن چه در ارتفاعات حائز اهمیت است بازسازی روزانه ذخایر کربوهیدرات می باشد که با یک رژیم پر کربوهیدرات قابل حل است .
 - ۵ (آیا کاهش مصرف نمک(سدیم)، از ادم ناشی از ارتفاعات جلوگیری می کند؟
نخیر. ادمی که در ارتفاعات دیده می شود با مصرف سدیم ارتباط ندارد و محدودیت آن نیز لزومی ندارد. در واقع در ارتفاعات دفع سدیم از طریق ادرار کمی افزایش می یابد .
- نیازهای تغذیه ای کوه پیمایان**

تغییر شیوه های زندگی ، ماشینی شدن زندگی امروزی ، نبودن تحرک ، نداشتن برنامه ی ورزشی منظم حتی در ساده ترین شکل آن و کاهش میزان فعالیت بدنی باعث تجمع انرژی ، ازدیاد بافت چربی و اضافه وزن می گردد. بنابر این یکی از ساده ترین روش ها که در هر سن و سالی برای بدن مفید بوده و در هر مکانی پذیرا است. همچنین به تجهیزات ویژه ای نیاز نداشته و از بهترین شیوه های کاهش وزن و حفظ سلامت جسمانی و روانی محسوب می شود « پیاده روی و کوه پیمایی » می باشد .

میزان سوخت و ساز بدن به توازن و تعادل میان انرژی به دست آمده از طریق غذاها و مصرف آن انرژی در فعالیت های روزانه و فعالیت های سلولی بستگی دارد. پیاده روی همراه با نرمش های سبک و انجام کوهپیمایی باعث می گردد که سوخت و ساز بدن افزایش یابد. در نتیجه چربی های زائد بدن سوزانده شده و به تدریج به عضله تبدیل می شوند. در اثر تبدیل چربی به عضله میزان چربی بدن کاهش می یابد. بنابراین تداوم کوه پیمایی، نرمش، ورزش های سبک و پیاده روی باعث تحلیل رفتن چربی های زائد شده و میزان مصرف انرژی بالا می رود. که این خود باعث تناسب اندام و همچنین از بروز چاقی جلوگیری می کند.

در کوهپیمایی نیز مانند دیگر فعالیت های ورزشی، تغذیه نقش مهمی در افزایش توازن ورزشی دارد. با توجه به این که ورزش کوه پیمایی جزء ورزش های طولانی مدت است، سهم عمده ی انرژی بدن از چربی ها تأمین می گردد. به طور کلی در ورزش های استقامتی میزان عمده ی انرژی از چربی ها تأمین می شود. پس فعالیت مناسبی برای متعادل نگه داشتن وزن بدن محسوب می گردد. باید توجه داشت که میزان سوخت چربی ها به بر آورده شدن منابع کربوهیدرات بستگی دارد .

گلیکوژن ذخیره در ماهیچه ها از عوامل محدود کننده ی میزان فعالیت در انواع ورزش ها می باشد.



در کوه پیمایی کوتاه مدت یکی از موادی که می تواند انرژی شما را افزایش دهد، قند است.

غذاهای قندی

غذاهایی هستند که راحت خورده شده و سریع جذب می شوند و با افزایش سطح قند خون، نیاز انرژی عضلات و مغز را برآورده می سازند. البته این به آن معنی نیست که در این امر زیاده روی کنیم. چون علاوه بر فساد دندان ها، موجب می گردد انسولینی که در پاسخ به افزایش میزان قند خون ترشح می گردد به سرعت قند خون را پایین بیاورد. پس در مصرف مواد قندی کمی بیشتر دقت کنید و از منابع قندی طبیعی مانند میوه ها، خرما و ... استفاده نمایید. چرا که نه تنها تأمین کننده ی قند مورد نیاز بدن هستند بلکه ما را از دیگر مواد مانند آب، ویتامینها، املاح معدنی و فیبر نیز بهره مند می سازند. یک ساندویچ حاوی عسل، موز رسیده و کمی کشمش می تواند قند زیادی به بدن برساند. دقت کنید استفاده از کره و مارگارین زیاد باعث کند شدن هضم کربوهیدرات ها شده و سطح انرژی را پایین می آورد

مصرف نیم لیتر آب قبل از شروع کوه پیمایی می تواند مفید باشد. اگر هوا گرم باشد، نوشیدن نیم لیتر آب در هر ساعت کوه پیمایی لازم است

تأمین آب و املاح

از دیگر عوامل حیاتی در ورزش کوه پیمایی است. با افزایش سطح فعالیت، میزان متابولیسم مواد مغذی افزایش یافته و دمای بدن بالا می رود. که در این میان آب نقش مهمی در تنظیم دمای بدن دارد. میزان حرارتی که در هنگام ورزش در بدن آزاد می شود قادر است هر ۵ تا ۸ دقیقه یک درجه ی سانتی گراد دمای بدن را بالا ببرد. تبخیر یک لیتر آب از سطح پوست بدن در اثر فعالیت ورزشی منجر به این می شود که ۵۸۰ کالری گرما از بدن دفع شود. پس به میزان کافی آب بنوشید. حتی در فعالیت های کوتاه مدت نیز نوشیدن آب فراموش نگردد. مصرف نیم لیتر آب قبل از شروع کوه پیمایی می تواند مفید باشد. اگر هوا گرم باشد، نوشیدن نیم لیتر آب در هر ساعت لازم است. آب میوه ی رقیق شده مانند آب سیب، گریپ فروت، انگور و ... می تواند جایگزین مناسبی باشد. چون هم آب و هم مواد قندی لازم را تأمین می نماید. توجه داشته باشید که نوشیدن آب مستلزم تشنگی نیست.

تغذیه پس از کوه پیمایی نیز بسیار مهم است. در این مرحله تأمین آب (برای دفع مواد زائد حاصل از متابولیسم)،

املاح معدنی و همچنین تأمین کربوهیدرات ها برای جایگزینی گلیکوژن مصرف شده از اهمیت خاصی برخوردار است. اضافه کردن کمی مواد پروتئینی به این مواد می تواند سنتز گلیکوژن را تسریع بخشد. به عنوان مثال یک لیوان شیر کم چرب، سیب، پرتقال، دو برش نان و کمی کیک می تواند تأمین کننده ی موارد فوق باشد. در هنگام کوه پیمایی

اسید لاکتیک عضلات

شما بالا می رود و در نتیجه باعث خستگی و احساس ضعف در عضلات می شود. بنابراین استفاده از مواد غذایی که در بدن شما باعث بروز پاسخ قلبیایی گردد و اسید را خنثی کند

می تواند از خستگی شما بکاهد، مانند سیب، پرتقال، توت فرنگی، لیمو، گلابی، سیب زمینی، اسفناج، سبزی جات (خیار، ترب و تربچه) همچنین مصرف موز برای تأمین پتاسیم از دست رفته و گوجه فرنگی آغشته به نمک جهت تأمین سدیم و پتاسیم بعد از کوه پیمایی مفید می باشد.

اهمیت آب و مایعات در ورزش کوه نوردی

دوسوم وزن بدن انسان را آب تشکیل می دهد. آب نه تنها مایه حیات که مایه شادابی و تندرستی است. تندرستی در شرایط بی آبی ناممکن است و ورزش در این شرایط مضر خواهد بود. پس برای بهره مندی از ورزش در جهت افزایش تندرستی و زندگی سالمتر، باید آب را جدی بگیریم.

بدن انسان در شرایط استراحت به ازای هر کیلوگرم وزن معادل یک سی سی آب در ساعت نیاز دارد. این مقدار برای یک فرد ۷۰ کیلوگرمی حدود ۷/۱ لیتر در روز خواهد بود. این میزان با افزایش فعالیت بدنی و در شرایط محیطی مختلف تا بیش از ۱۰ لیتر در روز می تواند برسد.

مواد محلول در آب معمولی شامل مواد معدنی و عناصر مختلف مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و بسیاری املاح دیگر می باشد. این الکترولیتها و دیگر مواد مورد نیاز بدن از طریق آب و نوشیدنی های مختلف تأمین می شوند. کمبود هر کدام از الکترولیتها و

عناصر مختلف می تواند باعث ایجاد اختلال در عملکرد بدن بویژه در شرایط دشوار همچون ورزش کوهنوردی شوند. در ورزش کوهنوردی با توجه به نوع فعالیت بدنی و نیز حمل کوله پشتی و شرایط محیطی چون گرما، سرما و باد، نیاز بدن به آب بیشتر است. پاسخ مناسب و کافی به این نیاز لازمه یک برنامه کوهنوردی بدون عارضه است. بهترین راه برآورد میزان مایع مورد نیاز بدن در یک فعالیت ورزشی توزین ورزشکار قبل و بعد از ورزش است. میزان کاهش وزن بیانگر میزان آب از دست رفته و مایع مورد نیاز برای جبران آن است. این روش عملاً در ورزشی مثل کوهنوردی قابل انجام نیست. لذا پروتکل های مصرف آب و دیگر مایعات در کوهنوردی لازم و بسیار مفید می باشد.

پیش از شروع صعود با مصرف کافی آب باید بدن در حالت هیدراتاسیون مناسب باشد. این امر با مصرف حداقل نیم لیتر آب طی دو ساعت قبل از شروع صعود امکان پذیر است. با توجه به اینکه معمولاً مدت متوالی هر صعود بیش از یک ساعت است در یک شرایط آب و هوایی متعادل و در یک برنامه متوسط و ارتفاع نه چندان زیاد، در هر ۲۰ دقیقه حدود

۲۰۰ تا ۲۵۰ سی سی آب نوشیده شود. در ورزش کوهنوردی این آب باید حاوی حدود ۴۰ گرم قند (۶-۷ حبه قند) در هر لیتر باشد.

همچنین در صورتی که صعود مداوم بیش از ۲ ساعت به طول می انجامد لازم است که حدود ۶/۰ گرم نمک به هر لیتر این آب اضافه شود. این ترکیب ضمن تأمین مایعات مورد نیاز بدن و جبران آب از دست رفته، مانع خستگی کوهنورد می شود. توصیه می شود پس از پایان صعود و تصمیم برای کمپینگ

مایع زیاد و شیرین تر نوشیده شود تا ضمن جبران کمبود آب، روند ترمیم ذخایر گلیکوژن عضلات شروع شده و کوهنورد را برای صعود بعدی در همان برنامه آماده سازد. مصرف آب میوه های رقیق شده به نسبت ۱ به ۲ با آب نیز می تواند مایع مناسبی باشد. باید توجه داشت که مصرف مایعات خیلی شیرین ضمن کاهش جذب آب باعث ایجاد خستگی در کوهنورد نیز خواهد شد.

در نهایت باید تاکید نمود که از مهمترین مواد مغذی در ورزش کوهنوردی آب و مایعات است و با توجه به دشواری دسترسی و حمل آب در برنامه های کوهنوردی لازم است که کوهنوردان برنامه ریزی مناسبی جهت مصرف کافی آب در حین صعود و کمپینگ خود داشته باشند. به نظر می رسد برای کم کردن وزن کوله پشتی آخرین چیزی که باید از کوله پشتی خارج شود آب است! چرا که آب مایه توان و موفقیت و در مواقعی نجات جان کوهنورد است.

تغذیه صحیح در ورزش کوه نوردی

میزان سوخت و ساز بدن به توازن و تعادل میان انرژی ب ه دست آمده از طریق غذاها و مصرف آن انرژی در فعالیت های روزانه و فعالیت های سلولی بستگی دارد. پیاده روی همراه با نرمش های سبک و انجام کوهپیمایی باعث می گردد که سوخت و ساز بدن افزایش یابد.

در نتیجه چربی های زائد بدن سوزانده شده و به تدریج به عضله تبدیل می شوند. در اثر تبدیل چربی به عضله میزان چربی بدن کاهش می یابد. بنابراین تداوم کوه پیمایی، نرمش، ورزش های سبک و پیاده روی باعث تحلیل رفتن چربی های زائد شده و میزان مصرف انرژی بالا می رود. که این خود باعث تناسب اندام و همچنین از بروز چاقی جلوگیری می کند. در کوهپیمایی نیز مانند دیگر فعالیت های ورزشی، تغذیه نقش مهمی در افزایش توازن ورزشی دارد. با توجه به این که ورزش کوه پیمایی جزء ورزش های طولانی مدت است، سهم عمده ی انرژی بدن از چربی ها تأمین می گردد

به طور کلی در ورزش های استقامتی میزان عمده ی انرژی از چربی ها تا مین می شود. پس فعالیت مناسبی برای متعادل نگه داشتن وزن بدن محسوب می گردد. باید توجه داشت که میزان سوخت چربی ها به بر آورده شدن منابع کربوهیدرات بستگی دارد. همچنین میزان گلوکز خون و گلیکوژن ذخیره در ماهیچه ها از عوامل محدود کننده ی میزان فعالیت در انواع ورزش ها می باشد. در کوه پیمایی کوتاه مدت یکی از موادی که می تواند انرژی شما را افزایش دهد، قند است.

غذاهای قندی، غذاهایی هستند که راحت خورده شده و سریع جذب می شوند و با افزایش سطح قند خون، نیاز انرژی عضلات و مغز را برآورده می سازند. البته این به آن معنی نیست که در این امر زیاده روی کنیم. چون علاوه بر فساد دندان ها، موجب می گردد انسولینی که در پاسخ به افزایش میزان قند خون ترشح می گردد به سرعت قند خون را پایین بیاورد.

پس در مصرف مواد قندی کمی بیشتر دقت کنید و از منابع قندی طبیعی مانند میوه ها، خرما و ... استفاده نمایید. چرا که نه تنها تأمین کننده ی قند مورد نیاز بدن هستند بلکه ما را از دیگر مواد مانند آب، ویتامینها، املاح معدنی و فیبر نیز بهره مند می سازند. یک ساندویچ حاوی عسل، موز رسیده و کمی کشمش می تواند قند زیادی به بدن برساند. دقت کنید استفاده از کره و مارگارین زیاد باعث کند شدن هضم کربوهیدرات ها شده و سطح انرژی را پایین می آورد.

مصرف نیم لیتر آب قبل از شروع کوه پیمایی می تواند مفید باشد. اگر هوا گرم باشد، نوشیدن نیم لیتر آب در هر ساعت کوه پیمایی لازم است.

● تأمین آب و املاح

از دیگر عوامل حیاتی در ورزش کوه پیمایی است. با افزایش سطح فعالیت، میزان متابولیسم مواد مغذی افزایش یافته و دمای بدن بالا می رود. که در این میان آب نقش مهمی در تنظیم دمای بدن دارد. میزان حرارتی که در هنگام ورزش در بدن آزاد می شود قادر است هر ۵ تا ۸ دقیقه یک درجه ی سانتی گراد دمای بدن را بالا ببرد.

تبخیر یک لیتر آب از سطح پوست بدن در اثر فعالیت ورزشی منجر به این می شود که ۵۸۰ کالری گرما از بدن دفع شود. پس به میزان کافی آب بنوشید. حتی در فعالیت های کوتاه مدت نیز نوشیدن آب فراموش نگردد. مصرف نیم لیتر آب قبل از شروع کوه پیمایی می تواند مفید باشد. اگر هوا گرم باشد، نوشیدن نیم لیتر آب در هر ساعت لازم است.

آب میوه ی رقیق شده مانند آب سیب، گریپ فروت، انگور و ... می تواند جایگزین مناسبی باشد. چون هم آب و هم مواد قندی لازم را تأمین می نماید. توجه داشته باشید که نوشیدن آب مستلزم تشنگی نیست. تغذیه پس از کوه پیمایی نیز بسیار مهم است. در این مرحله تأمین آب (برای دفع مواد زائد حاصل از متابولیسم)، املاح معدنی و همچنین تأمین کربوهیدرات ها برای جایگزینی گلیکوژن مصرف شده از اهمیت خاصی برخوردار است.

اضافه کردن کمی مواد پروتئینی به این مواد می تواند سنتز گلیکوژن را تسریع بخشد. به عنوان مثال یک لیوان شیر کم چرب، سیب، پرتقال، دو برش نان و کمی کیک می تواند تأمین کننده ی موارد فوق باشد.

در هنگام کوه پیمایی اسید لاکتیک عضلات شما بالا می رود و در نتیجه باعث خستگی و احساس ضعف در عضلات می شود. بنابراین استفاده از مواد غذایی که در بدن شما باعث بروز پاسخ قلیایی گردد و اسید را خنثی کند می تواند از خستگی شما بکاهد، مانند سیب، پرتقال، توت فرنگی، لیمو، گلابی، سیب زمینی، اسفناج، سبزی جات (خیار، ترب و تربچه)

همچنین مصرف موز برای تأمین پتاسیم از دست رفته و گوجه فرنگی آغشته به نمک جهت
تأمین سدیم و پتاسیم بعد از کوه پیمایی مفید می باشد.
منبع:سایت جامع آموزش کوهنوردی

www.to-otaghe-heiat.blogspot.com