

به نام خدایی که بهترین، همورد است

اصول تغذیه : 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 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 کنسروجات 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:

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

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

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

۴/ 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 اشتباها بدون صبحانه شروع به 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 نهار کامل ندارد. همواره سعی کنید مقدار ۲۰۰۰ 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.

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 ۸ تا ۱۰٪ 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 ۲ 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 پر کالری 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 پر کالری 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 تواما 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 نعناع
 - 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 محتوی 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

کربوهیدرات ها:

در مورد کربو هیدرات برای کوهنورد هر چه بگوییم کم گفته ایم . کربوهیدرات بهترین انتخاب برای سوخت طول اجرای برنامه کوهنوردی است.

در بدن انسان کربوهیدرات ها قبل از مصرف تبدیل به گلوکز می شود . پایین بودن قند خون باعث کاهش کارایی و توان ورزشی می شود و روی قدرت و سرعت هم تاثیر می گذارد . قند های اضافی بدن در کبد ذخیره می شود در طی فعالیت ورزشی به راحتی به مصرف عضلات می رسد . یک کوهنورد با تغذیه صحیح کربوهیدرات و ذخیره آن در بهبود فعالیت های کوهنوردی تاثیر می گذارد .

به هنگام کوهنوردی سبک با ۶۰٪ توان تامین انرژی از چربی انجام می شود . با افزایش فشار در کوهنوردی ، از ۶۰٪ به بالا بدن از کربوهیدرات استفاده می کند .

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

- برای صبحانه بیشتر از غذای پر کربوهیدرات مثل حبوبات ، غلات و تخم مرغ استفاده کنید .
- * برای نهار 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:

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:

۱/ 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 .

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

۳/ 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 ۶۰٪ اضافه کنید . استراحت کامل کنید . آب کافی مصرف کنید (روزانه

۴لیتر) . از هفته قبل از برنامه غذاهای پر پروتئین مصرف کنید.

تغذیه حین برنامه کوهوردی:

در طول اجرای برنامه سعی کنید در حین کوهنوردی مواد شیرینی را ۵ تا ۱۰ 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 قند خون بدن ناگهانی افت پیدا می کند و افت قند خون کارایی بدن را می کاهش دهد . 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 . 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 نکنند . مایعات زیاد بنوشید روزانه ۴ الی ۶ لیتر آب مصرف کنید . در صورت گرم بودن هوا مایعات زیادتر بنوشید.

تغذیه پس از برنامه کوهوردی:

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 سوپهای رقیق نیز خوب هستند.