

در روزهای صعود چگونه غذا بخوریم؟



من در هفته گذشته به این مسئله که بسیاری از شما به نکات و راهنمایی های تغذیه ای برای روز صعود علاقمند هستید پی بردم، بنابراین تصمیم گرفتم یک فصل از کتاب الکترونیکی [صعود و سلامتی](#) را در اختیارتان قرار بدهم که در نتیجه ی آن شما می توانید تمام این اطلاعات را در مسیر درست به دست آورید.

در روزهای صعود چگونه غذا بخوریم؟ (دستورالعمل های روز عملکرد)

روزهای عملکرد روزهایی هستند که شما واقعا سخت کار می کنید تا پروژه های خود را ارسال کنید. در این روزها، شما نیاز به مقدار زیادی انرژی، قدرت و استقامت دارید. به منظور دستیابی به این اهداف، بدن شما به انرژی سریع در قالب کربوهیدرات و الکتrolیت نیاز خواهد داشت.

به بدن خود مانند یک ماشین فکر کنید. شما به منظور قدرت بخشیدن به موتور به سوخت (کربوهیدرات) نیاز دارید، اما شما همچنین به روغن موتور (الکتrolیت) برای روان کردن پیستون ها و نرم کردن موتور احتیاج دارید. (در روز های صعود چگونه غذا بخوریم)

در روزهای ارسال، شما می خواهید کارهای زیر را انجام دهید : تمرکز روی کربوهیدرات، تغذیه با مایعات و الکتrolیت، و افزایش میزان چربی و پروتئین.

مرحله ۱ : تمرکز روی کربوهیدرات

برای ۱/۵ ساعت اول از تمرین سنگین، بدنتان در حال فعالیت با تکیه بر کربوهیدرات است. این جایی است که واژه "بارگذاری کربوهیدرات" به نمایش در می آید چرا که بسیاری از ورزشکاران استقامتی سعی در بالا بردن ذخایر کربوهیدرات خود قبل از یک مسابقه یا رویداد ورزشی دارند. (در روز های صعود چگونه غذا بخوریم)

هر چه شما بتوانید کربوهیدرات بیشتری برای دوره های بعدی ذخیره کنید، بدنتان مدت زمان طولانی تری قبل از این که به انرژی بیشتری نیاز پیدا کند دوام خواهد آورد. بارگذاری کربوهیدرات برای هر فرد ممکن است متفاوت به نظر برسد، همانطور که ما الگوهای غذا خوردن متفاوتی را دنبال می کنیم، اما هدف اساسی همان است : مصرف مقدار زیادی کربوهیدرات.

رایج ترین روش برای رسیدن به بارگذاری کربوهیدرات مصرف نان، بیسکویت و پاستا می باشد، اما دست یابی به بارگذاری کربوهیدرات بدون این غذاها نیز ممکن است. اگر شما یک رژیم غذایی بدون دانه یا شمالی را دنبال می کنید، می توانید کربوهیدرات مورد نیاز خود را از میوه، سبزیجات نشاسته ای (مانند سیب زمینی شیرین) و نشاسته هایی مانند تاپیوکا و آرد ریشه ی درخت خدنگ به دست آورید.

هنگامی که شما به دنبال کربوهیدرات هستید، سعی کنید موردی را پیدا کنید که دارای فیبر کم تری است. اگرچه فیبر برای روزهای استراحت بسیار مناسب است، اما نمی تواند به انرژی تبدیل شود و در واقع سرعت هضم را کاهش می دهد، و بدنتان را در تبدیل کربوهیدرات به انرژی ناکارآمد می کند. (در روز های صعود چگونه غذا بخوریم)

مرحله ۲ : تغذیه با مایعات و الکترولیت

پس از حدود ۱/۵ ساعت، بدن شما ذخایر کربوهیدرات خود را خواهد سوزاند. این به این معنی است که شما بعد از یک ساعت و نیم بالا رفتن نیاز به خوردن کربوهیدرات دارید.

شما همچنین نیاز به شروع به جایگزین کردن الکترولیت، سدیم و پتاسیم خود خواهید داشت. شما به عمدتاً سدیم و مقادیر کمی پتاسیم احتیاج پیدا خواهید کرد، بنابراین نوشیدنی هایی مانند آب نارگیل که دارای پتاسیم بسیار بالایی هستند آن چیزی نیستند که شما باید بنوشید. (در روز های صعود چگونه غذا بخوریم)

شما می توانید سدیم خود را با نوشیدنی های ورزشی و یا غذای جامد، مانند اسفناج شور و سالاد پرتقال و یا چیپس موز شور جایگزین کنید. از آنجا که جذب مایعات راحت تر از غذاهای جامد است، نوشیدنی های ورزشی می توانند کارآمد تر باشند، اما مواد غذایی جامد همچنان یک گزینه عالی است.

پس از ۱/۵ ساعت کوهنوردی، سعی کنید هر ۱۵-۳۰ دقیقه ۸-۱۰ اونس نوشیدنی ورزشی بنوشید. فراموش نکنید که هنگام بالا رفتن در ارتفاعات بالا و در آب و هوای گرم تر به مایعات بیشتری نیاز خواهید داشت.



مرحله ۳ : افزایش میزان چربی و پروتئین

پس از حدود ۴ ساعت، بدن شما شروع به سوزاندن چربی به جای کربوهیدرات برای تولید انرژی می کند. در این وضعیت، شما باید تمام الکترولیت خود را سوزانده باشید، و اگر می خواهید از کم آبی بدن جلوگیری کنید غالباً نیاز به جایگزین کردن آن ها دارید. همچنین شما می خواهید به خوردن کربوهیدرات ادامه دهید.

هنگام تمرین کردن به مدت کم تر از ۴ ساعت، شما نمی خواهید مقدار زیادی چربی از آوکادو، آجیل، دانه ها و روغن های تصفیه شده مصرف کنید زیرا آن ها می توانند توانایی بدن شما را در سوزاندن کربوهیدرات کاهش دهند. با این حال، با عبور از مرز ۴ ساعت، مصرف چربی یک ایده خوب برای به دست آوردن انرژی پایدار است. علاوه بر چربی، شما می خواهید یک منبع پروتئین هم مصرف کنید. (در روز های صعود چگونه غذا بخوریم)

یاد بگیرید که چگونه مقدار پروتئین مورد نیاز خود را محاسبه کنید.

توجه داشته باشید که :

اگر شما یک دیواره نورد بزرگ هستید و یا قصد دارید در رویداد ۲۴ ساعته ای موسوم به جهنم نعل اسبی شرکت کنید، نیاز به اضافه کردن پروتئین و چربی به ترکیب پس از ۱۲ ساعت کوهنوردی مستمر خواهید داشت. شما باید به مصرف کردن یک منبع کربوهیدرات ادامه دهید، اما از دریافت مقدار زیادی چربی های سالم و پروتئین به همان میزان اطمینان حاصل کنید. منابع چربی عبارتند از: آجیل و کره مغزها، آوکادو، روغن نارگیل، پنیر، گوشت با چربی بالا مانند کالباس و پیرونی. (در روز های صعود چگونه غذا بخوریم)

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد دستورالعمل روزهای استراحت، چگونگی بهبود سوخت و ساز بدن خود، چگونگی رفع سریع تر صدمات، و این که چگونه این دستورالعمل ها را در برنامه غذایی خود را قرار دهید، به بخش [صعود و سلامتی](#) سر بزنید و تجربیات خود را با ما و دیگر اعضای خانواده سلوچ در میان بگذارید.

مترجم : علی کفائی

منبع : <http://www.climbhealthy.com/how-to-eat-climbing-days/>