

## چند نکته در خصوص آب رسانی ( هیدراتاسیون ) به بدن در کوهنوردی

### ( تهیه کننده : امیر شرافتی )

- در هر فعالیتی که با عرق کردن توام است، به آب و املاح نیاز داریم.
- پس درست نوشیدن از خانه شروع می شود هنگامی که داریم وسایل ورزش و سفر و کوه را آماده میکنیم.
- از ابتدای ورزش آب و املاح بخورید اینگونه بدن شما فرصت دارد تا غلظت املاح بدن را تنظیم کند.
- مصرف کشک ، میوه های نمک خورده ، او ار اس و نوشیدنی های ورزشی میتواند مفید باشد.
- آب را در ورزش بطور مداوم اما اندک اندک و جرعه جرعه بنوشید.
- تشنگی بیشتر وقتها ( اما نه همیشه ) شاخص خوبی برای نیاز بدن به آب است.
- در هوای سرد و برخی شرایط دیگر، علی رغم نیاز بدن به آب، تشنگی آنچنان شدید احساس نمیشود.
- بهترین شاخص برای تشخیص نیاز بدن به آب در کوهنوردی، رنگ ادرار است. اگر رنگ ادرار تیره تر از حد معمول باشد ( زرد پر رنگ ) نشانه کم آبی بدن است.
- در ورزشهای استقامتی چون کوهنوردی در شرایط عادی هر نیم تا یک ساعت به دو تا سه جرعه “ آب و املاح ” نیاز هست.
- نوشیدن مداوم، وجود ادرار منظم و رنگ روشن نشانه رسیدن مناسب آب به بدن است
- نبودن ادرار در ساعتهای متمادی ، تشنگی شدید، سرگیجه، ضعف و بی حالی نشانه های کم آبی بدن است
- جرعه و جرعه و مداوم آب و املاح بنوشید. هرچه شدت ورزش و تعریق بیشتر باشد به آب و املاح بیشتری نیاز است.
- قبل از اینکه بدنتان دچار کمبود آب و املاح شود، به فکر باشید و آنرا تامین کنید.
- او ار اس انتخاب مناسبی در کوه و ورزش است.
- اخیرا قرصهای جوشان او ار اس طعم دار برای دویست سی سی آب تولید شده که انتخاب مناسبی هستند
- در گذشته عشایر هنگام پیمایشهای طولانی کشک میخوردند.
- نوشیدنی های ورزشی حاوی کربوهیدرات، آب و املاح انتخاب مناسبی برای ورزشهای استقامتی هستند.

بدن در ورزشهای استقامتی، نیاز به کربوهیدرات نیز دارد.

به یاد داریم که مصرف صرفاً کربوهیدرات ساده (قند و شکر و...) در ورزش به دلایل مختلف از جمله امکان

کاهش توان بدن به علت شوک انسولین، مجاز نیست.

در کنار آن به کربوهیدرات های مرکب (نان، نشاسته، ماکارانی و...) نیز نیاز می باشد.

### مثالی از نوشیدنی های ورزشی خانگی:

۱- یک لیتر آب + یک قاشق چای خوری نمک + اندکی آبلیمو + عرقهای طبیعی

۲- سه فنجان آب + ۱ فنجان آب پرتقال + نصف فنجان آب لیمو + ۳ قاشق عسل + نصف قاشق چای خوری نمک.

۳- یک لیتر آب + سه تا چهار عدد خیار رنده شده + پنچ گرم نمک + عرق نسترن + اندکی آبلیمو

در ورزش های استقامتی، مانند کوهنوردی، آب را به تنهایی برای همیشه فراموش کنید، بدن ما

نیازمند است به

**\*\*\* آب + املاح \*\*\***