

رژیم غذایی مناسب برای گردش در طبیعت

برای گردش یک روزه در طبیعت نیاز به میزان انرژی بیشتری به نسبت حالت عادی وجود دارد و به ازای افزایش در زمان و شدت این فعالیت‌ها به میزان انرژی مورد نیاز بدن نیز افزوده می‌شود.

با شروع فصل بهار، بسیاری از افراد به گردش و تفریح در طبیعت می‌پردازند و ممکن است حتی تا ساعت‌ها به پیاده‌روی در طبیعت مشغول باشند. کوه‌پیمایی و جنگل نوردی در این فصل نیز طرفداران خاص خودش را دارد. مسلماً مقدار نیاز به انرژی، مواد مغذی، آب و الکترولیت‌ها در چنین شرایطی با حالت عادی و روزمره متفاوت می‌باشد. در این مقاله سعی داریم شما را با تغذیه مناسب برای این قبیل فعالیت‌های بدنی آشنا کنیم.

45 دقیقه پیاده‌روی معادل با چه مقدار انرژی مواد غذایی می‌باشد؟

اگر شما 45 دقیقه پیاده‌روی با شدتی متوسط (نه خیلی تند و نه خیلی کند) داشته باشید حدوداً 250 کالری می‌سوزانید که معادل با انرژی یک میان‌وعده سبک می‌باشد. این مقدار انرژی را می‌توانید از یکی از راه‌های زیر به دست آورید:

1. دو کف دست نان سنگک یا تافتون یا بربری به همراه یک قوطی کبریت [بنیر](#) با چربی متوسط و نصف یک خیار یا [گوجه فرنگی](#).

2. یک عدد [بیستی](#) کوچک 100 گرمی که می‌تواند به صورت لیوانی یا هر شکل دیگری باشد.

3. یک لیوان شیر موز متشکل از یک عدد موز کوچک، یک لیوان شیر کم چرب و یک قاشق غذاخوری [سل](#)

افزایش فعالیت بدنی با افزایش مصرف اکسیژن همراه است. در نتیجه‌ی

افزایش مصرف اکسیژن، تولید رادیکال‌های آزاد افزایش می‌یابد و در نتیجه

شرایط برای استرس اکسیداتیو محیا می‌شود. در این مرحله وجود

آنتی‌اکسیدان‌ها در رژیم غذایی اهمیت خود را نشان می‌دهد

پیاده‌روی و گردش طولانی‌تر؛ مصرف انرژی بیشتر؛

اگر به گردش در کوه‌ها بپردازید و مثلاً 4 ساعت را در کوه‌پیمایی بگذرانید، به اندازه 2000 کالری انرژی می‌سوزانید. این مقدار انرژی معادل با میزان انرژی است که یک فرد بزرگسال با 70 کیلوگرم وزن در کل یک روز به وسیله آن، نیاز انرژی بدن خود را تامین می‌کند؛ به عبارت دیگر اگر شما 70 کیلوگرم وزن دارید و 4 ساعت کوه‌پیمایی انجام داده‌اید؛ دو برابر آنچه که روزانه به طور عادی مصرف می‌کنید، نیاز به انرژی دارید و باید از طریق مواد غذایی آن را تامین نمایید. لازم به ذکر است، پیاده‌روی بسیار طولانی و کوهنوردی مقدار زیادی از انرژی بدن شما را می‌سوزاند و در این حالت اگر میزان کالری مصرفی خود را افزایش ندهید، بی‌تردید وزن‌تان را می‌توانید کاهش دهید.

چرا با افزایش سطح فعالیت، نیاز به آنتی‌اکسیدان‌ها افزایش می‌یابد؟

افزایش فعالیت بدنی با افزایش مصرف اکسیژن همراه است. در نتیجه‌ی افزایش مصرف اکسیژن، تولید رادیکال‌های آزاد افزایش می‌یابد و در نتیجه شرایط برای استرس اکسیداتیو محیا می‌شود. در این مرحله وجود [آنتی‌اکسیدان‌ها](#) در رژیم غذایی اهمیت خود را نشان می‌دهد.

افزایش رادیکال‌های آزاد در بدن، بالاخص در افرادی که به طور منظم فعالیت نمی‌کنند، اهمیت خود را بیشتر نشان می‌دهد؛ زیرا افرادی که به طور منظم فعالیت بدنی دارند، از سیستم دفاعی قوی‌تری برخوردار هستند که آن‌ها را در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. پس، مصرف مواد غذایی آنتی‌اکسیدانی برای افرادی که گه‌گاهی فعالیت بدنی دارند از اهمیت بیشتری برخوردار است.

میوه‌ها و سبزی‌ها، افزایش‌دهنده کیفیت فعالیت بدنی شما:

ویتامین E، **ویتامین C** و **بتاکاروتین** از جمله موثرترین آنتی‌اکسیدان‌های شناخته‌شده می‌باشند که در میوه‌ها و سبزی‌هایی چون کدوچلوایی، هویج، زردآلو، تخمه آفتابگردان، فلفل دلمه‌ای زرد و سبز، گوجه‌فرنگی، کیوی و مرکبات به وفور یافت می‌شوند.

همچنین سبزی‌های دارای برگ سبز تیره به منظور تامین **فولات** مورد نیاز در فعالیت بدنی بسیار مناسب می‌باشند.

نتیجه کلی اینکه حداقل 3 - 4 عدد میوه متوسط و 2 لیوان سبزی خام خردشده و 1 لیوان سبزی پخته، مقدار نیاز روزانه شما را تامین می‌نماید.

آب، افزایش‌دهنده کمیت فعالیت بدنی شما:

با طولانی شدن پیاده‌روی و فعالیت بدنی، سوخت و ساز در بدن افزایش می‌یابد و هرگونه فعالیت شیمیایی در بدن نیاز به آب دارد. هم‌چنین وقتی زمان فعالیت بدنی افزایش می‌یابد میزان دفع آب از طریق تعریق فزاینده خواهد بود. این عوامل باعث می‌شود تا در پیاده‌روی طولانی مدت، میزان نیاز بدن به آب و الکترولیت‌ها افزایش یابد.

اگر فعالیتان بیشتر از نیم ساعت باشد، به طوری که ساعت‌ها در پیاده‌روی یا گردش به سر می‌بایزد؛ به ازای هر 15-20 دقیقه پیاده‌روی یک لیوان مایعات، معادل 250 سی‌سی **آب** به همراه 15 گرم

کربوهیدرات ساده که در آن حل نموده‌اید، مصرف نمایید؛ تا مقدار مایعات مورد نیاز بدنتان تامین شود و به

[کم‌آبی مبتلا](#)

نشوید؛ زیرا این ترکیب از آب و کربوهیدرات ساده، حداکثر جذب آب و الکترولیت‌ها را امکان‌پذیر می‌سازد. به این منظور می‌توانید در یک لیوان آب معدنی به مقدار یک قاشق غذاخوری عسل را حل نمایید و به منظور تامین سایر الکترولیت‌ها و نیز طعم بهتر می‌توانید از خاکشیر یا عرقیات مختلف استفاده کنید.

[عرقیات گیاهی](#)

چون: عرق بهارنارنج، عرق بیدمشک، عرق کاسنی و شاهتره، عرق زیره، عرق شوید و ... مناسب می‌باشند.

اگر در طی هر گونه فعالیت بدنی از جمله پیاده‌روی از مایعات استفاده نکنید به علت تجمع لاکتیک در بدنتان به سرعت احساس [خستگی](#) بر شما چیره می‌شود و از ادامه فعالیت بازمی‌مانید.

اگر فعالیتان بیشتر از نیم ساعت باشد، به طوری که ساعت‌ها در پیاده‌روی یا گردش

به سر می‌برید؛ به ازای هر 15-20 دقیقه پیاده‌روی یک لیوان مایعات، معادل 250 سی‌سی آب به همراه 15 گرم کربوهیدرات ساده که در آن حل نموده‌اید، مصرف نمایید؛ تا مقدار مایعات مورد نیاز بدنتان تامین شود و به کم‌آبی مبتلا نشوید

چه مقدار کربوهیدرات و پروتئین نیاز دارید؟

در طی فعالیت بدنی تخلیه ذخایر گلیکوژن ماهیچه‌ها اتفاق می‌افتد و تخلیه گلیکوژن عضلات منجر به احساس سنگینی در عضلات می‌گردد. در نتیجه تحمل فرد و توانایی وی برای ادامه فعالیت بدنی را کاهش می‌دهد. به منظور تامین گلیکوژن ماهیچه و جایگزینی گلیکوژن تخلیه‌شده در طی فعالیت بدنی چند توصیه ارائه می‌گردد:

1. در حین ورزش هر 30 دقیقه 1 لیوان مایعات دارای 15 گرم کربوهیدرات مصرف کنید.

2. سریعاً بعد از ورزش از کربوهیدرات با [نمایه گلیسمی](#) بالا استفاده کنید که سریع جذب می‌شود؛ مثلاً یک لیوان شربت حاوی یک قاشق شکر و لیمو مصرف کنید یا 200 سی‌سی آب میوه یا شیرکائو مصرف نمایید.

3. به فاصله 15-30 دقیقه بعد از ورزش هم 60 گرم نان سفید به همراه 10 گرم پنیر معادل یک سوم قوطی کبریت و کمی سبزی مصرف نمایید. تا مقدار مورد نیاز کربوهیدرات و پروتئین بدنتان تامین گردد.