

**شرایط صعود به کوه:**

**تغذیه مناسب کلی کمی قبل و حین صعود:**

- مصرف غذای کم حجم و پر انرژی: عسل، مربا، خرما

**صبحانه قبل از صعود:**

- کربوهیدراتها + دو فنجان قهوه

**ناهار قبل از صعود:**

- ماکارونی گندم + گوشت قرمز + سس قرمز + سبزیجات

- برنج قهوه ای + مرغ + سبزیجات

- پوره سیب زمینی + نان سبوس دار + سبزیجات

**شام قبل از صعود:**

- کنسرو عدسی با نان لواش

**خودداری از:**

خوردن غذاهای چرب و پر پروتئین مانند تخم مرغ و کله پاچه

**تغذیه حین صعود:**

- تنقلات خشکبار - شکلات شیرین - میوه تازه - کربوهیدراتها - معجون عسل - تکه موز - میوه های خشک (زردآلو، انجیر و خرما)

- مایعات (نوشابه مشکی، شربت آبلیمو - شربت آلبالو - آب اکسیژنه (اکساب) - آب معدنی)

### روش تهیه نوشابه ورزشی:

۱ لیتر آب + ۲۵ گرم شکر + ۲ گرم نمک + چند قطره لیموترش

### قرصها قبل و حین صعود:

- متوکلوپرامید (سرگیجه، ضد تهوع و استفراغ)

- آسیدلازومید (ارتفاع زدگی، کوه گرفتگی) توجه: به علت وجود عوارض بالا با احتیاط مصرف شود

- رانیتیدین (ضد اسید معده، سوزش دل)

- قرص دگزامتازون (ارتفاع زدگی، سردرد، بیخوابی)

- ژلوفن، استامینوفن، ایپوپروفن (ضد سردرد)