

# Как питаться в горах?

Большие физические нагрузки, испытываемые при передвижении в горах, требуют правильной организации питания и питьевого режима, отличных от режима питания в равнинных районах.

На высотах около 1500 м и выше из-за снижения атмосферного давления и недостатка кислорода в организме нетренированных людей начинаются физиологические изменения, проявляющиеся в снижении слюноотделения, ослаблении деятельности органов пищеварения, желчеобразование. Нарушается всасывание жиров, ухудшается работа кишечника.

На высоте уменьшается всасывание воды и питательных веществ. Все это приводит к нарушению процессов пищеварения и усвоения пищи, как результат ослаблению организма. Человек может ощущать ложное чувство полноты желудка, тошноту, страдать поносами, не поддающимися медикаментозному лечению. Случаи желудочно-кишечных расстройств могут быть вызваны не только раздражением слизистой оболочки желудка мельчайшими частичками слюды в воде горных ручьев, но и тем, что пища на больших высотах почти всегда недоваривается, так как температура кипения воды здесь понижена примерно на 5°С с подъемом на каждые 1500 м.

В крови становится меньше аминокислот, изменяется кислотно-щелочное равновесие, часты случаи мелких кровоизлияний на внутренней поверхности губ, появляются зубные боли. Недостаток кислорода препятствует нормальному окислению углеводов в тканях и вызывает значительное накопление в организме недоокисленных продуктов обмена, в частности молочной кислоты. Это приводит к нарушению и угнетению процесса обмена веществ. Поэтому работоспособность организма резко снижается. Даже при окончании работы, несмотря на прекращение мышечной деятельности, организм продолжает находиться в напряжении, потребляя некоторое время, повышенное количество кислорода. Время, в течение которого ликвидируется кислородная задолженность, зависит не только от интенсивности и продолжительности мышечной работы, но и от степени тренированности человека.

Разреженный воздух и невысокая влажность вызывают большие потери влаги через

легкие. Обезвоживание организма сказывается на самочувствии, настроении. Количество потребляемой жидкости в период нахождения в высокогорье, и особенно при совершении интенсивной работы, связанной с движением по сложным участкам, должно составлять 4 л и более в сутки. Кроме того, большое количество воды способствует и большему выведению из организма через почки недоокисленных продуктов обмена. Хорошо пить несладкие отвары из ягод. Вместо воды есть лед и снег нельзя. Во время движения пить много не рекомендуется. Вместе с тем, при обильном потоотделении теряются не только жидкость, но и минеральные вещества. Талая вода, получаемая из снега и льда, которой в основном можно пользоваться в горах, почти лишена солей. Поэтому желательно дополнительно подсаливать питьевую воду. На больших высотах может меняться вкус. Хочется либо очень кислого, либо очень сладкого, соленого и т.д. Поэтому для надлежащего раздражения вкусовых рецепторов, стимулирующих деятельность органов пищеварения, необходимо включать в пищу пряности и специи.

Кроме того, часто наблюдается снижение аппетита по утрам, сразу после пробуждения. На предельных высотах организм не способен принять много пищи не столько из-за плохого аппетита и трудностей с приготовлением горячей пищи, сколько из-за нарушений в ее усвоении. Все это зависит от степени акклиматизации человека, попавшего в горы. В высокогорье потребность в тех или иных пищевых веществах меняется.

После быстрого подъема на высоту на состояние организма благотворно влияют углеводы. Более того, их переносимость при физических нагрузках гораздо лучше, чем при белковом рационе. На участках, связанных с интенсивной мышечной деятельностью, в первую очередь следует употреблять легкоусвояемый углевод - глюкозу. Лучше всего есть сахар небольшими порциями в течение всего дня. Это каждый раз отодвигает на час-полтора наступление утомления. Большое количество жирной пищи противопоказано, т.к. она обычно ухудшает самочувствие. Но в то же время жиры являются основным источником тепла в организме, что в условиях постоянного холода не позволяет полностью отказаться от жиров.

Организм человека, совершающий длительную, интенсивную работу в условиях высокогорья требует повышенного (в 2 - 3 раза) количества витаминов, особенно тех, которые входят в состав ферментов, участвующих в регуляции окислительно-восстановительных процессов и тесно связаны с обменом веществ в организме.

Это витамины группы В, наиболее важные из них - В12 и В15, а также В1, В2 и В6. Так, витамин В15 способствует повышению работоспособности организма на высоте, повышает его энергетический ресурс, а также эффективность кислородного обмена,

способствует уменьшению кислородного долга, усиливая тем самым механизмы адаптации. Важную роль играют также витамины С, РР. Они способствуют увеличению кислородной емкости крови, количества эритроцитов и гемоглобина. Конечно, многое зависит от того на какую высоту и на какой срок вы пришли в горы.

На небольших высотах, в общем-то, можно либо, по возможности, не менять привычного рациона, либо, если восхождение не займет много времени, питаться высококалорийной пищей. При небольших переходах очень удобны питательные смеси, которые можно изготовить самим, сплавив вместе шоколад и орехи, например, грецкие орехи или миндаль. При длительном пребывании в горах питаться лучше так, как питается местное население.

В рационы высотных путешествий следует непременно включать кислые продукты: они не только смягчают горную болезнь, но и повышают высотный "потолок", потреблять больше витаминов в т.ч. растительного происхождения. Оказавшись в горах в экстремальной ситуации, помните, что потребление горячей пищи утром и вечером обязательно, несмотря на то, что время приготовления пищи, а также расход топлива в условиях высокогорья увеличиваются из-за пониженного атмосферного давления.

Автор - **Стас Кокин**

[Источник](#)