

Особливості організації харчування військовослужбовців в польових умовах

Наталія Степенко, Галина Сімахіна

Національний університет харчових технологій

Вступ. Для військовослужбовців раціональним визнають таке харчування, при якому якісне і кількісне співвідношення нутрієнтів харчових продуктів раціону та їх розподіл за прийомами протягом дня відповідають потребам організму і забезпечують високу боєздатність солдата та офіцера. Харчовий раціон або пайок військовослужбовця повинен забезпечувати організм енергетичним матеріалом, поживними та іншими біологічно активними речовинами, необхідними для нормального функціонування всіх органів і систем організму, а також для покращення адаптаційних механізмів в умовах стресових ситуацій та несприятливих чинників навколишнього середовища. Військовослужбовці повинні забезпечуватися набором таких харчових продуктів, які дозволяють швидко готувати велику кількість різноманітної і смачної їжі з мінімальним ризиком її забруднення або зараження. Постачання харчових продуктів та пайків має проводитися за встановленими нормами забезпечення [1].

Пайки котлового постачання призначені для приготування гарячої їжі як при казарменому, так і при польовому розміщенні. Сухі армійські пайки комплектують з використанням концентратів і консервів. Вони призначені для харчування в умовах, коли приготування гарячої їжі на кухні виключається. Пайки котлового постачання і сухі пайки повинні в повній мірі компенсувати енергетичні витрати військовослужбовців. Але в умовах підвищених фізичних та психологічних навантажень на організм військовослужбовців, під дією стресів зростає необхідність додаткового постачання в організм важливих мікронутрієнтів – вітамінів та вітаміноподібних сполук, мінеральних речовин тощо.

Метою роботи є аналіз нутрієнтного складу сухих армійських пайків та розроблення науково обґрунтованих рекомендацій до організації функціонального харчування військовослужбовців в польових умовах, яке буде адекватним характеру праці, відпочинку і сприятиме вирішенню бойових завдань або завдань бойової підготовки.

Матеріали і методи. Для аналізу адекватності харчування в польових умовах використовували розрахунковий метод, який передбачає оцінку надходження нутрієнтів з раціоном та його відповідність рекомендованим нормам споживання цих нутрієнтів. Інформацію про фактичне харчування, якісний та кількісний склад раціону отримували з використанням даних розкладок, норм харчування та сухих пайків.

Результати. В усіх випадках котлового постачання приготування їжі для військовослужбовців проводиться тільки за розкладкою продуктів. Розкладка складається, як правило, на тиждень окремо за нормами кожного пайка. Гігієнічну оцінку розкладки продуктів проводили за наступною схемою. Спочатку встановлювали обґрунтованість прийнятого режиму харчування. Потім визначали повторюваність протягом дня і тижня страв однакової рецептури, гострих і нейтральних страв, частоту приготування і асортимент закусок. Далі оцінювали енергетичну цінність та її коливання по окремих днях, розподіл добової норми постачання за прийомами їжі у відсотках до сумарної калорійності пайка, вміст поживних речовин та співвідношення між ними (відсоток калорійності раціону, що

покриваються за їх рахунок, кількість тваринних білків і рослинних жирів). Розраховували рівень забезпеченості добових потреб військовослужбовців в основних мікронутрієнтах.

У польових умовах на відміну від умов стаціонарного розміщення харчування має такі особливості. Замість однієї кухні-їдальні на частину або декілька підрозділів розгортаються польові кухні з розрахунку одна на роту. Харчування стає децентралізованим - по підрозділах, групам або може бути навіть індивідуальним.

У польових умовах широко застосовують консервовані і концентровані продукти, широко застосовуються сухі пайки. Харчуватися сухим пайком з концентратів більше 3-5 днів не рекомендується. Складність і швидкоплинність бойової обстановки можуть викликати порушення регулярності харчування і звичного розподілу їжі на три прийоми. Можуть виникнути труднощі в зберіганні харчових продуктів.

Висновки. Аналіз кількісної та якісної повноцінності харчування військовослужбовців свідчить про незбалансованість вмісту поживних речовин, значний дефіцит харчових волокон, недостатнє надходження більшості мікронутрієнтів, потреба в яких суттєво зростає в умовах підвищених психо-емоційних та фізичних навантажень на організм.

Для забезпечення нормального функціонування організму військовослужбовців, підвищення рівня адаптаційних можливостей необхідно розробити асортимент нових харчових продуктів функціонального призначення, які дозволять скорегувати надходження есенціальних харчових речовин і будуть сприяти збереженню здоров'я та боєздатності особового складу Збройних Сил України.

Література

1. Шекекра, О.Г. До проблеми реформування Збройних Сил при сучасній демографічній ситуації в Україні / О.Г. Шекекра // Військова медицина України. – 2001. – Т.1, №1. – С. 26-33.