

## Роль молочних консервів у раціонах харчування військовослужбовців

Оксана Кочубей-Литвиненко, Наталія Рябоконт

*Національний університет харчових технологій*

**Вступ.** Проведення антитерористичної операції на сході України у 2014 – 2015 роках потребує першочергового вирішення нагальних питань, що пов'язані із забезпеченням військовослужбовців.

В умовах бойових дій якість, швидкість та успішність виконання завдання залежить від стану здоров'я захисників, їхньої підготовки, стійкості організмів до надмірних психологічно-емоційних та фізичних навантажень. Усі зазначені чинники значною мірою залежать від рівня забезпечення добових потреб військового у основних поживних речовинах. Тому організація повноцінного, високоякісного та збалансованого раціону харчування для військовослужбовців – є важливим завданням сьогодення.

Раціон харчування, який базуватиметься на наукових засадах, з урахуванням специфіки військової праці, сприятиме зміцненню здоров'я й фізичного розвитку військових, підвищуватиме стійкість організму до навантажень, позитивно впливатиме на їх бойову готовність.

**Матеріали і методи.** Аналіз норм харчування військовослужбовців, затверджених Постановою Кабінету Міністрів України № 426 від 29 березня 2002 року, показав що жодна з норм (загальновійськова, льотна, морська) не зможуть повноцінно забезпечити добові фізіологічні потреби організму військовослужбовця в основних харчових речовинах та енергії, у вітамінах та мінеральних речовинах.

Однією з причин невідповідності між існуючими нормами та потребами можна назвати практично повну відсутність у раціоні харчування молочних продуктів, які мають високу харчову, поживну та біологічну цінність. Фахівці рекомендують споживати молоко та молочні продукти людям усіх вікових категорій й різних груп фізичної активності кожного дня, і військовослужбовці не є винятком. Рекомендовані вищезгаданою постановою 30 грамів масла та 15 грамів твердого сичужного сиру є недостатньою нормою для забезпечення організму з підвищеними фізичними навантаженнями необхідними і повноцінними білками, жирами, вуглеводами, іншими поживними речовинами тваринного походження.

До того ж, розглядаючи питання молочних продуктів у раціоні для військових, слід звернути особливу увагу на такі аспекти: доступність продукту у воєнопольових умовах, легкість у підготовці до споживання, транспортабельність, тривалість термінів придатності.

В роботі використовували норми харчування військовослужбовців, затверджені Постановою Кабінету Міністрів України № 426 від 29 березня 2002 року та ДСТУ 4273:2003 «Молоко та вершки сухі. Загальні технічні умови»; ДСТУ 4274:2003 «Молоко незбиране згущене з цукром. Технічні умови».

**Результати** Зважаючи на потреби і особливості споживання їжі військовими в умовах бойових дій, авторами розглянуто перспективи введення до складу їхнього раціону харчування молочних консервів (сухих згущених).

Сухі молочні консерви – це продукти з високим вмістом сухих речовин (95...98,5 %), що забезпечує їх придатність до легкого транспортування і тривалий термін споживання. Ступінь згущення молочної основи у три-чотири рази перед сушінням зумовлює високу харчову, енергетичну та біологічну цінність сухих молочних консервів порівняно зі свіжим незбираним молоком. Так, сухі продукти

характеризуються високим вмістом білків (11,1...37,9 %); жирів (12,5...44,7 %); вуглеводів (30,6...65 %); незамінних амінокислот (9568...14237 мг в 100 г); жирних кислот (11,85...40,48 г в 100 г). Вітамінний та мінеральний склад основних видів сухих молочних консервів характеризується вмістом ретинолу, β-каротину, тіаміну, рибофлавіну, аскорбінової кислоти, натрію, калію, кальцію, магнію, фосфору, феруму.

Згущені молочні консерви – це висококалорійні поживні продукти з терміном придатності до споживання 12 місяців, масовою часткою білків на рівні 7...11 %; жирів – 8,5...19 %; лактози – 9...14,5 %; сахарози – 37...44 %. В 100 г згущеного продукту міститься близько 2600 мг незамінних амінокислот; 8...18 г жирних кислот. До хімічного складу згущених молочних консервів входять такі ж макроелементи та вітаміни, як і до складу сухих продуктів.

Зазначений хімічний склад молочних консервів зумовлює високий рівень засвоюваності організмом усіх поживних речовин, що є особливо цінною характеристикою продуктів для військовослужбовців.

**Висновки.** Включення сухих та згущених молочних консервів до раціону харчування військовослужбовців сприятиме забезпеченню добових фізіологічних потреб у основних харчових речовинах та енергії, у вітамінах, мінеральних речовинах у більшій мірі, ніж складові існуючих раціонів.

## Література

1. Скорченко, Т. А. Технологія молочних консервів: навч. посіб. / Т. А. Скорченко. – К.: НУХТ, 2007. – 232 с.
2. Голубева, Л. В. Справочник технолога молочного виробництва. Технологія и рецептури. Том 9. Консервирование и сушка молока. / Л. В. Голубева. – СПб: ГИОРД, 2005. — 256 с.