

Основні вимоги до нутрієнтного складу харчових продуктів для військовослужбовців

Галина Сімахіна, Наталія Науменко

Національний університет харчових технологій

Вступ. Однією з основних вимог до раціонального харчування XXI століття є відповідність його компонентного складу нутритивним потребам людини або групи людей у певних умовах життєдіяльності. Тому метою цієї роботи є обґрунтування тези, що раціон необхідно розглядати як зумовлену зовнішніми чинниками взаємодію людини з довкіллям, та формулювання основних засад розроблення для військовослужбовців харчових раціонів, адекватних їхнім потребам.

Матеріали і методи. В основу методологічної бази дослідження покладено методи наукового пізнання, системного підходу та узагальнення результатів наукових праць у даному напрямі.

Результати. Останнім часом теорія збалансованого харчування поповнена новими даними про потреби організму при різних захворюваннях і різних умовах проживання [1]. Тому існуючий у нутриціології балансовий підхід до структури харчування, пов'язаний із нормативним забезпеченням у раціоні макро- та мікронутрієнтів відповідно до фізіологічних потреб людини, потребує істотного корегування при розробленні харчових раціонів військовослужбовців.

Проблема забезпечення військових якісним харчуванням поки що не знайшла свого практичного вирішення, варто лише зазначити розробку авторів [2] зі створення продуктів для ентєрального харчування, призначених для пацієнтів з травмами, пораненнями і ураженнями. Тому обраний у роботі напрям є актуальним.

На підставі досвіду вітчизняних та зарубіжних учених, логічних умовиводів можна виокремити декілька засадничих положень формування спеціального харчового раціону для військовослужбовців. **Перше** положення ґрунтується на тому, що харчові продукти для військовослужбовців мають посісти статус спеціальних, і їх потрібно розглядати у новій якості – як носіїв широкого спектру біологічно активних речовин, що беруть участь у всіх процесах фізіологічного та гормонального регулювання діяльності організму людини і, залежно від якісного та кількісного складу, надають продуктам профілактичних, оздоровчих та лікувальних властивостей. Сутність **другого** положення полягає в тому, що основною умовою виробництва продуктів для військових є використання природних інгредієнтів із широким спектром фізіологічних впливів – енергетичних, загальнозміцнюючих, імунотоніруючих, адаптогенних, стресолімітуючих, реабілітаційних та інших. **Третє** положення обґрунтовує доцільність розпочинати моделювання таких продуктів з білкової складової, тому що білок – це і оновлення клітин, і виконання механічних функцій, і транспорт в організмі всіх інших нутрієнтів, і участь у регулюванні біохімічних процесів, і стійкість організму до інфекцій. У **наступному** положенні йдеться про жировий компонент їжі для військових і зазначається, що неприпустимо використовувати у продуктах дешеві жири – пальмітинову, стеаринову та інші насичені жирні кислоти, кокосову та пальмову олії, оскільки в біологічному відношенні вони малоактивні та небезпечні для серцево-судинної системи. І навпаки, в раціонах харчування мають бути у необхідній кількості ненасичені жирні кислоти (лінолева, ліноленова, олеїнова). Їх містять такі олії, як оливкова, соняшникова, кукурудзяна, і деякі тваринні жири (пташиний, риб'ячий).

П'яте положення розкриває важливу сутність у раціоні харчування військових вуглеводів – легкозасвоюваних та важкозасвоюваних. Потреба у вуглеводах має забезпечуватись на 1/3 за рахунок легкозасвоюваних компонентів (моно- та дисахаридів) і на 2/3 – за рахунок складних вуглеводів, які засвоюються повільно. При короточасних значних енерговитратах частка легкозасвоюваних вуглеводів має зростати, тому до раціону військових потрібно включати мед. У **наступному** положенні показано необхідність використання у раціонах військових достатньої кількості харчових волокон, що зумовлено їхніми різноманітними фізіологічними ефектами. Найбільш важливими в даному разі є: здатність ХВ частково постачати організм енергією; здатність виводити метаболіти їжі та токсичні сполуки; регулювати біохімічні процеси у шлунково-кишковому тракті, в тому числі активізувати перистальтику товстого кишечника. **Необхідною складовою** раціону для військових мають бути також оптимальні дози вітамінів та мінеральних елементів, передусім антиоксидантної дії. Екстремальні стани, нервово-емоційні перевантаження призводять до посилення катаболізму вітамінів, викликаючи збільшені потреби у них. Незамінними сполуками для забезпечення високої фізичної працездатності є вітаміни групи В, вітамін С, вітамін Е, біофлавоноїди.

Висновки. Денний раціон для військових має бути адекватний тим внутрішнім і зовнішнім чинникам, які виникають в екстремальних умовах, і містити необхідні компоненти для забезпечення фізичної та психологічної витривалості військових, запобігання виникненню і розвитку соматичних та нервових захворювань, збереження стану здоров'я.

Література

1. The Market for Clinical Nutritional Products / comp. J. Nicole // Market Research. 2010. Vol. 8. 108 p.
2. Притульська Н.В. Товарознавчі засади позиціонування продуктів для ентерального харчування / Н. Притульська, Ю. Мотузка // Товари і ринки. – 2014. – №2. – С. 53-59.