

1. Особливості створення харчових раціонів для спецконтингентів

Наталія Ярош, Галина Сімахіна

Національний університет харчових технологій

Вступ. Сьогодні на світовому ринку найбільшою популярністю користуються харчові продукти, які позиціонуються як корисні для здоров'я. Серед цієї групи продуктів особливе місце посідає продукція для спецконтингентів: осіб, які працюють у 30-кілометровій зоні ЧАЕС; спортсменів, туристів, військовослужбовців; дітей, людей старшого віку, осіб з різними захворюваннями. Для кожної з цих групи існують специфічні особливості створення харчових раціонів, які враховують вид діяльності, вік, умови проживання, психологічне та фізичне напруження. Тому метою цієї роботи є формування основних засад оптимізації раціонів для військовослужбовців – категорії, яка в нинішніх умовах зазнає найбільших складнощів, пов'язаних із бойовими діями, і потребує особливої уваги.

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

Результати. Установлено, що вплив таких негативних чинників, як підвищені нервово-емоційні та фізичні навантаження на тлі нестійких параметрів довкілля, призводять до посилення катаболізму білків, вітамінів та інших життєво важливих нутрієнтів. Ці чинники необхідно враховувати передусім про створенні харчових раціонів для військовослужбовців.

Останнім часом теорія збалансованого харчування поповнена новими даними про потреби організму при різних захворюваннях, різних умовах проживання і для різних вікових категорій [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 для військовиків, що й було враховано в нашій роботі.

Основні акценти поставлено на обґрунтуванні вмісту в раціонах білкової, жирової та вуглеводної складових. Зазначено, що частка тваринного білку має складати не менш ніж 55 % від його загального вмісту, а джерела такого білку мають забезпечувати його високу перетравлюваність. Тобто, це передусім рибна, молочна та м'ясна основи. Жирова складова повинна містити оптимальні концентрації поліненасичених жирних кислот, які дають можливість захистити організм людини від несприятливих зовнішніх чинників. Вуглеводна складова передбачає максимальний вміст (до 60 г / добу) харчових волокон. Серед вітамінів необхідно віддавати перевагу сполукам антиоксидантної дії для захисту організму військових від розвитку вільнорадикальних процесів, які є результатом утворення надмірної кількості вільних радикалів в умовах життєдіяльності військових. Обґрунтованим є також вибір мінеральних елементів

Висновки. Раціони, складені відповідно до визначених умов, забезпечують нормальне функціонування усіх систем організму військових, можливість протистояти стресовим ситуаціям та несприятливим чинникам довкілля, прискорену реабілітацію тощо.

Література

1. The Market for Clinical Nutritional Products / comp. J. Nicole // Market Research. 2010. Vol. 8. 108 p.