

6. ПРОБЛЕМИ ВАГОМОСТІ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ СТРАВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Проценко О. А., Довга О.О., Корецька І.Л.

Національний університет харчових технологій

При складанні раціону харчування військовослужбовців однією з основних вимог є збалансованість страв по основним нутрієнтам.

Безладне, нерегулярне харчування військовослужбовців призводить до порушень ритмічності діяльності органів травлення, зниження засвоєння їжі, а в деяких випадках до різних шлунково-кишкових захворювань. Добові норми забезпечення при триразовому харчуванні розподіляються по калорійності на: сніданок – 30-35%; обід – 40-45%; вечеря – 30-20%.

Необхідно не тільки правильно розподіляти добові норми харчування по калорійності, але і найбільш раціонально використати продукти, які мають різну харчову цінність.

Враховуючи, що основне фізичне і нервово-психічне навантаження на особистий склад припадає на першу половину дня, для приготування сніданку плануються продукти, які багаті білками і жирами. Це дозволяє військовослужбовцям до початку робочого дня отримати необхідний запас поживних речовин.

Раціон харчування військовослужбовців має містити підвищену кількість білка у зв'язку з компенсацією втрат з потом азотистих речовин. Рекомендовані потреби в білках, кількість грамів на 1 кг маси тіла на добу для військовослужбовців України, чоловіків віком від 25 до 40 років становить 1, 53 г.

Гігієнічна оцінка ФР військовослужбовців ЗС України засвідчила, що забезпечення їх білком знаходилося на рівні 109,3 г, що на 12,7 г (10,4%) менше, ніж повинно бути за НР (122,0 г).

Встановлено незбалансованість білкової квоти раціонів за рахунок перевантаження рослинними білками та дефіциту повноцінних тваринних білків. Тому ні ФР, який містить в середньому 33,3 г тваринного та 76,0 г рослинного білку, ні НР (41,0 г та 81,0 г – відповідно) не задовольняють фізіологічні потреби людини IV групи важкості праці, до якої відноситься діяльність військовослужбовців, оскільки спожитий білок їх добового раціону, повинен на 55% складатися з тваринного компонента та на 45% – з рослинного.

Розраховано, що якість білка раціонів не відповідає фізіологічним потребам організму військовослужбовців через низький вміст лізину (амінокислотне скор/число = 89%). Причому, кількісне співвідношення трьох найбільш значимих для організму людини незамінних амінокислот раціонів – триптофану, лізину та метіоніну – не відповідало рекомендованим ФАО/ВООЗ величинам (1:3:3) і складало у НР та ФР – 1:4,5:3,9.

Для підтримки рівноваги між процесами синтезу та деструкції білків необхідно, щоб з харчовим раціоном надходило на 1 кг маси тіла 0,5 г білків, але при цьому рівні білків у харчовому раціоні процеси синтезу і деструкції їх не завжди врівноважені. Коли кількість білків у харчовому раціоні недостатня, спостерігається від'ємний азотистий баланс.

Це свідчить про те, що витрати тканинних білків перевищують надходження незамінних амінокислот з білками харчового раціону. Тому на цю мінімальну потребу роблять поправки: 10% на стрес (0,55 г), 40% на важку працю (0,77 г), 30% на найгіршу засвоюваність (1 г). Тому, безпечний рівень споживання білків становить 1 г на 1 кг маси тіла.

ЛІТЕРАТУРА

1. Высоцкий В.Г., Тутельян В.А. Методологические проблемы исследования качества новых источников пищевых белков. – М.:ВНИИМИ.1987. – Вып.1. – с. 63.

2. 3. Гігієна харчування з основами нутріціології: Підручник; У 2 кн. – Кн. 1/Т.І.Аністратенко, Т.М. Білко, О.В. Благодарова та ін.; За ред.проф. В.І.Ципріяна. – К.: Медицина, 2007. – с.94-100.