

Молочні продукти у складі індивідуальних пайків для військовослужбовців

Галина Поліщук

Національний університет харчових технологій

Вступ. Якість харчування військовослужбовців у зоні АТО потребує особливої уваги. Індивідуальний раціон харчування військовослужбовців поза межами військової частини (сухий пайок) розраховується на споживання однією людиною впродовж доби або на одне приймання їжі. Тому метою цієї роботи є аналіз складу харчових пайків для військовослужбовців України.

Матеріали і методи. Матеріалом для роботи послужили наукові праці з результатами досліджень у даному напрямі, аналіз наявного продуктового набору вітчизняних виробників та раціональне комбонування продуктів, що забезпечують життєдіяльність організму в екстремальних умовах.

Результати. Нині до складу сухих пайків для військовослужбовців України входять: м'ясо тушене, паштети, крупи, галети, макаронні вироби, супи, овочеві консерви, цукор та чай. Таке висококалорійне щоденне меню, що складає до 3,9 тис. ккал, у першу чергу, приводить до швидкого втамування відчуття голоду. Але слід відмітити, що такий раціон не є збалансованим, оскільки він не підтримує захисні сили людського організму. У складі вказаних пайків слід відмітити високий вміст жирів та вуглеводів, нестачу вітамінів і загальну обмеженість раціону. Подібний раціон жорстко уніфікований і не враховує індивідуальні потреби дорослих людей у калоріях, білках, жирах, вуглеводах, харчових волокнах тощо. Основними чинниками формування індивідуальних потреб щодо складу раціонів харчування є: фізичні дані (вага, ріст), рівень фізичної активності, стать, рід занять до призову в армію та ін.

Суттєвим недоліком харчування військових у зоні АТО є відсутність гарячої їжі та її одноманітність, що негативно відбивається на стані здоров'я. Нестаток селену, кальцію, цинку, заліза, водо- та жиророзчинних вітамінів в умовах постійного стресу можуть призводити до захворювань серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, ендокринних захворювань, пошкодження зубів. Подібні захворювання можуть виявлятися не відразу, а впродовж тривалого часу після демобілізації військових. Зважаючи на це, до раціону військових слід вводити молочні продукти, які містять у легкозасвоюваній формі білок і жир, є джерелом, насамперед, кальцію, фосфору, вітамінів С, Д та вітамінів групи В.

Так, у першу чергу до складу сухпайка має входити згущене молоко з цукром або згущене стерилізоване молоко – продукт тривалого терміну зберігання. У той же час у пайках не дозволені продукти швидкопсувні: майонез, натуральна кава, кондитерські вироби, кулінарні і кондитерські жири та продукти, які містять харчовий консервант або піросульфат натрію.

До складу індивідуальних пайків у різних країнах світу у різні часи входили молочні продукти тривалого терміну зберігання. Так, у складі військових індивідуальних пайків часів Другої Світової війни був сир-бринза [1]. Нині у складі пайків білоруської армії є молоко згущене. У складі пайків російської армії є напій молочний сухий або молоко згущене з цукром, маслом стерилізоване. Раціон харчування російських екіпажів літаків на запасних аеродромах передбачає молочні продукти сублімаційного сушіння – сир плавлений, сметану і масло [2]. У складі колективних пайків збройних сил США є молоко тривалого строку зберігання (стерилізоване) [3]. Удосконалення складу індивідуальних пайків призвело до

широкого застосування сухого молока, м'якого сиру, молочних коктейлів, вершкового масла у складі макаронних виробів, сиру як начинки у випічних виробках та пельменях, сиру з тушкованим м'ясом. До складу пайків для харчування військових, які виконують бойове завдання в умовах низьких температур, входять продукти висококалорійні та швидкозасвоювані, у тому числі сир та масло. В США планується збільшити число варіантів меню зі збалансованим вмістом вуглеводів, вітамінів, амінокислот, кофеїну та антиоксидантів, що дозволить покращити фізичний та розумовий стан військових під час виконання бойових задач за будь-яких погодних умов.

Висновки. Таким чином, порівняльний аналіз складу індивідуальних пайків української армії дозволив зробити висновок про його недосконалість через незбалансованість основних поживних компонентів та нестачу біологічно цінних сполук. Молоко і молочні продукти, у тому числі сухі, згущені та стерилізовані, а також масло стерилізоване, сир з високим вмістом сухих речовин, сухий йогурт з пробіотичними культурами тощо, мають посісти суттєве місце в раціоні харчування військових у зоні проведення антитерористичної операції.

Література

1. Кринко, Е. Ф. Питание военнослужащих в 1941-1945 гг. [Текст] / Е. Ф. Кринко, И.Г. Тажиудинова // Вопросы истории. - 2012. - № 5. - С. 39-54.
2. Приказ от 4 марта 1997 г. №88 «Об установлении индивидуального рациона питания, рациона питания для мелких команд, профилактического рациона питания и рациона выживания».
3. Коллективные и индивидуальные пайки для военнослужащих ВС США / В. Русаков // Зарубежное военное обозрение. - 2014. - №3. - С.29-35.