

Профілактика білкової недостатності у раціонах харчування військовослужбовців

Ірина Гойко

Національний університет харчових технологій

Вступ. Харчування істотно впливає на стан захисних сил організму людини та має важливе значення для здоров'я імунної системи, захисту від застуди, профілактики загострень хронічних захворювань та розвитку нових, пов'язаних із хронічним стресом, а неадекватна забезпеченість організму макро- і мікронутрієнтами може призводити до зниження адаптаційних резервів і зростання

різних захворювань [1]. Особливо це стосується солдат, які нині перебувають у зоні бойових дій. Правильно організоване харчування особового складу Збройних сил має велике значення в забезпеченні здоров'я і максимальної боєздатності військ. Тому дуже важливо, щоб щоденний раціон військовослужбовців був побудований з урахуванням науково-обґрунтованих принципів раціонального харчування та скорегований відповідно до потреб організму в екстремальних умовах життєдіяльності.

Матеріали і методи. Матеріалами для даної роботи стали публікації вітчизняних та зарубіжних авторів з розроблення раціонів для військовослужбовців для подолання та профілактики білкової недостатності.

Результати. В даний час харчування військовослужбовців має здійснюватись відповідно до прийнятого рішення про зміни норм харчування від 11.12.2013 р. № 910 в Нормам харчування військовослужбовців Збройних Сил України, затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 29. 03. 2002 р. № 426.

У сучасній армії необхідно враховувати велику диференціацію військових, наявність значної кількості різних спеціальностей, механізацію, моторизацію армії, залучення до військової справи різних машин і апаратів. Це дає підставу стверджувати, що енергетичні витрати солдат сучасних армій коливаються в межах від 2800-4500 ккал і для різних родів військ складають в середньому 3000 - 3500 ккал. Трати енергії військовослужбовцями вельми сильно змінюються в часі. При піших переходах, на будівництві оборонних споруд, в моменти бою інтенсивність фізичного навантаження досягає крайнього ступеню. В період тривалої оборони, відпочинку, в тилу, витрати енергії знижуються до норм, характерних для легкої роботи [2].

Відомо, що білкова їжа - це будівельний матеріал для організму та запорука високого імунітету. В умовах хронічного впливу несприятливих чинників навколишнього середовища істотна роль належить перебудові білкового обміну організму. Відзначають загальну закономірність синтезу білку в м'язах людини при адаптації до фізичних навантажень. У цьому випадку інтенсивність білкового синтезу, досить висока в спокої, знижується при фізичних навантаженнях і різко активізується у відновлювальний період [3].

Білок потрібен для утворення імунних клітин, зміцнення м'язів, загоєння ран, відновлення організму. Ускладнення обміну протеїнів при тривалому напруженні виявляється на всіх рівнях організації організму: виснажуються функціональні резерви, порушується формування структурного потенціалу організму, знижується загальна резистентність та імунітет, активується переокислення ліпідів, потенціюється вітамінний дисбаланс. Зниження частки білку нижче 10% калорійності здатне призвести до формування білкової недостатності [4].

Для складання раціонів військовослужбовців перевагу слід надавати білкам тваринного походження, оскільки вони містять всі незамінні амінокислоти. Джерела білку - це яйця (яєчний порошок у страви та випічку), молочні продукти (сухе молоко у страви та випічку), м'ясо, риба.

На кафедрі технології оздоровчих продуктів НУХТ запатентовано ряд нових продуктів з підвищеним вмістом білку, які можна успішно використати при розробленні раціонів для військовослужбовців. Наприклад, пастоподібний плавлений сир, спред з грибним наповнювачем, сухий білково-рослинний напівфабрикат багатофункціонального призначення, кисловершкові десерти з підвищеним вмістом білку.

Висновки. Таким чином, при організації харчування військовослужбовців, змушених тривалий час діяти в умовах стресових навантажень, в умовах бойових дій,

необхідно враховувати особливості протеїнового обміну і до раціону включати продукти з підвищеним вмістом білку для профілактики білкової недостатності.

Література

1. Момот, Д.А. Оценка показателей антропометрии и физиометрии мужчин в организованном коллективе / Д.А. Момот // Соц.-гиг. мониторинг здоровья населения: мат. к 14-й Респ. Науч.-практич. Конф. - Рязань : РязГМУ, 2010. - вып. 14. - С. 200-202.
2. Гаджибрагимов, Д.А. К вопросу о совершенствовании путей сохранения здоровья военнослужащих в условиях перехода на контрактную службу / Д.А. Гаджибрагимов, Р.С. Рахманов // Социально-гигиенический мониторинг: матер, к 12 республ. науч.-практич. конф. - Рязань, 2008. - вып.12.-С. 162-164.
3. Taylor, M.K. Physical fitness influences stress reactions to extreme military training / M.K. Taylor [et al.] // Mil Med. - 2008 - Vol. 173, N 8. - P. 738- 742.
4. Meydani, S.N. Optimization of immune function in military personnel /S.N. Meydani, F. Eksir // Nutrient composition of rations for short-term, highintensity combat operations, National Academies, Washington. - 2005. - N 9. - P.330-335.