

ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ КОНЦЕНТРАТИВ У РАЦІОНАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Чайка О.В., Куниця К.В

*Харківський торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету,
м. Харків*

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. Особливо це стосується військовослужбовців, які мають значні фізичні та нервово-психічні навантаження, тому саме правильно організоване і повноцінне харчування має одне з найважливіших значень для забезпечення їхнього здоров'я, витривалості та високої боєздатності.

Для цієї категорії населення раціональним є харчування, при якому якісне і кількісне співвідношення речовин в прийнятій їжі і розподіл її за прийомами протягом дня відповідають потребам організму і забезпечують високу боєздатність солдата і офіцера. Харчовий раціон, або пайок, військовослужбовця повинен забезпечувати організм енергетичним матеріалом і поживними речовинами, необхідними для нормального функціонування, і складатися з набору таких харчових продуктів, які дозволяють швидко готувати велику кількість різноманітної і смачної їжі з мінімальним ризиком її забруднення або зараження.

Організацію раціонального харчування окремих військових і невеликих військових частин полегшує застосування харчових концентратів. Харчові концентрати повинні мати максимальну енергетичну цінність в одиниці об'єму і ваги, вони повинні відповідати визначеним нормам вмісту білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей і вітамінів [1, 2]. У разі використання у харчуванні військовослужбовців харчових концентратів, необхідно проводити додаткову вітамінізацію. Профілактику гіповітамінозів у військах здійснюють, застосовуючи синтетичні препарати або рослини, що містять вітаміни, такі як: щавель, кропива, листя берези, голки ялини, ягоди, обліпихи тощо.

Захисні резерви організму військовослужбовця часто наближаються до максимально допустимого рівня і в особливо тяжких випадках можуть лежати за межами адаптаційних і резервних можливостей людини. Таким чином, актуальним є створення нових збалансованих раціонів військовослужбовців та необхідність корегування існуючих раціонів військовослужбовців України.

Література:

1. Постанова КМУ від 29 березня 2002 р. №426. Про норми харчування військовослужбовців Збройних Сил. – 2002. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/426-2002-%D0%BF/page>

2. Наказ від 09.12.2002 р. №402. Про затвердження Положення про продовольче забезпечення Збройних Сил України на мирний час / Міністерство оборони України. – 2002. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0992-02>