

ЕНЕРГЕТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ

Халупко О.В., гр. ГРС3-5

Науковий керівник – канд. техн. наук. доц. **Корецька І.Л.**
Національний університет харчових технологій

Від біологічної повноцінності харчування і збалансованості його життєво необхідних компонентів залежить стійкість організму до можливих несприятливих впливів, на які у сучасних умовах можуть наражатися військовослужбовці тої чи іншої спеціальності.

Сьогодні вимагає перегляду раціону харчування військовослужбовців враховуючі набір сучасних та новітніх інгредієнтів.

Перш за все, збалансоване харчування військовослужбовців полягає у дотриманні оптимальної тривалості перерв між їжею 45 годин та врахування останнього прийому їжі, що має бути не пізніше ніж за дві години до сну. При трьохразовому харчуванні сніданок має складати 25...30% добової потреби в нутрієнтах, обід – 40-45% а вечеря тільки 20...25%.

Сьогодні військовослужбовці працюють в умовах підвищеного нервового стану, шуму та вібрації, які спричиняють посилене руйнування в організмі водорозчинних вітамінів, через що виникає їх дефіцит (С, В₁, В₂, В₆, РР), порушуються процеси біологічного окислення, знижується резистентність капілярів і кліткових мембран. Тому слід вводити в раціон харчові джерела цих нутрієнтів, їх додаткове введення є одним із заходів, які сприяють попередженню шкідливого впливу шуму та вібрації на організм. Не припустимим у харчуванні військових є вживання копчених та жарених продуктів. Рекомендованим методом обробки страв вважається тушкування. Продукти приготовані цим методом не подразнюють центральну нервову систему та є продуктами здорового харчування.

На кафедрі готельно-ресторанного бізнесу разом з фахівцями кафедри молекулярної та авангардної гастрономії проводиться комплекс досліджень направлений на вирішення проблем харчування військовослужбовців у сучасних умовах.

Харчування військовослужбовців має бути збалансованим в якісному відношенні і містити всі життєво необхідні та біологічно активні регулятивні компоненти, що мають збалансовану сприятливу дію на організм.