

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Юлія Коростильова¹, Володимир Михайлов²,
Ростислав Грибовський³

¹ Навчально-спортивна база літніх видів спорту Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України,

² Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського,

³ Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. У статті проаналізовано загальні принципи харчування військовослужбовців: принцип раціонального (адекватного) харчування, принцип оптимального (збалансованого) харчування. Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури. Встановлено, що дотримання загальних принципів харчування забезпечує нормальне функціонування організму військовослужбовця, сприяє збереженню високого рівня його адаптаційних резервів, особливо під час дії несприятливих умов навколишнього середовища, характерних для зони бойових дій, підтримує імунітет, розумову і фізичну працездатність.

Ключові слова: раціональне та оптимальне харчування, військовослужбовці, загальні принципи.

Abstract. Nutrition is one of the most important factors in ensuring a high level of physical health. Nutrition should be considered as one of the main components of a healthy lifestyle, as a means of basic prevention of common diseases and the continuation of the active period of life of servicemen. The purpose of the article is to reveal the general principles of servicemen nutrition. Methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature. Results: nutrition and health problems are closely interrelated and their solution is the basis of nutritional prevention of various diseases. In this regard, nutrition should be considered as one of the main components of a healthy lifestyle and prolong the period of active life of servicemen. Ensuring the normal functioning of serviceman's body is possible not only if he/she supplies the necessary amount of energy and certain nutrients, but also with a fairly strict relationship between nutrients, each of which has a specific role in the body's metabolic processes.

The diet should not only be balanced, but also optimally correspond to the nature of metabolism and digestive system mechanisms. It is established that compliance with the general principles of nutrition ensures the normal functioning of serviceman's body, helps maintain a high level of its adaptive reserves, especially in hostile extreme conditions of the combat field, maintains immunity, mental and physical performance. The general principles of servicemen nutrition were revealed. The general principles of servicemen nutrition are determined: the principle of rational/adequate nutrition, the principle of optimal (balanced) nutrition. Prospects for further research in this direction. In further research it is planned to analyse the organization of servicemen nutrition of the world's leading armed forces and the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: rational and optimal nutrition, servicemen, general principles.

Постановка проблеми. Харчування є одним із найважливіших чинників, що забезпечує високий рівень соматичного здоров'я людини. Раціональне харчування слід уважати одною з головних складових частин здорового способу життя, як засіб елементарної профілактики поширених захворювань і продовження активного періоду життєдіяльності військовослужбовця. Збалансоване та адекватне фактичне харчування забезпечує нормальне функціонування організму військовослужбовця, сприяє збереженню високого рівня його адаптаційних резервів, особливо під час впливу несприятливих умов навколишнього середовища, характерних для зони бойових дій, підтримує імунітет, розумову і фізичну працездатність. Отже, визначення загальних принципів харчування військовослужбовців є важливим завданням на шляху до Євроатлантичної інтеграції України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням принципів харчування займалися видатні вчені впродовж всієї історії людства. Антична теорія харчування сформувалася в добу давньогрецького мислителя Аристотеля. На межі XXI–XX століть І. П. Павлов зазначав, що суттєвий зв'язок живого організму з навколишнім середовищем здійснюється через відомі хімічні речовини, які повинні надходити у цей організм з їжею. Сучасні теоретичні уявлення про кількісну і якісну характеристики раціонального харчування отримали своє відображення в теоріях збалансованого харчування, адекватного харчування. Окремі дослідження проводили щодо дослідження харчування військовослужбовців Збройних сил України, інших військових формувань і його коригування [2–9]. Проте загальні принципи харчування військовослужбовців потребують подальших досліджень.

Мета дослідження – визначити загальні принципи харчування військовослужбовців.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково та методичної літератури.

Результати дослідження. На відміну від інших чинників навколишнього середовища їжа є складним, багатокомпонентним чинником. Залежно від властивостей і складу вона по-різному впливає на організм. За її допомогою можна змінити функцію і трофіку тканин, органів і систем організму в бік їх посилення або послаблення. Можливість поліпшення здоров'я за допомогою харчування на будь-якому етапі онтогенетичного розвитку є загальноновизною.

Тісний зв'язок організму з навколишнім середовищем через їжу проявляється в обміні речовин і енергії (метаболізм). Оптимальність такого зв'язку залежить від біологічних, екологічних (природно-історичних) і соціально-економічних чинників. Їжа, яка є першою життєвою необхідністю організму, а також джерелом для нього різних біологічних речовин, необхідних для забезпечення гомеостазу та підтримки життєвих функцій на високому рівні за різних умов праці і побуту, за певних умов може бути причиною і чинником передавання різних захворювань інфекційної і неінфекційної природи.

У разі порушень режиму харчування, кількості і якості спожитої їжі, спочатку військовослужбовець, як правило, не відчуває негативних наслідків неправильного харчування. Здебільшого сам організм досить успішно допомагає відновлювати фізіологічну рівновагу за умов щоденного нераціонального харчування. Однак недостатне за кількістю і складом основних компонентів або надмірне харчування, порушення співвідношення (балансу) окремих харчових речовин (нутриєнтів), обмаль найважливіших незамінних (есенціальних) компонентів (амінокислот, вітамінів, мікроелементів, ПНЖК тощо), порушення режиму харчування, рано чи пізно дають про себе знати. Нераціональне харчування завжди викликає різні порушення в роботі окремих органів і систем організму. Це стає причиною поступових змін функціонального стану цих органів або систем, що призводить до порушення фізіологічної рівноваги в організмі і виникнення хвороб, в основі яких лежить харчовий чинник. До таких аліментарно-залежних захворювань можна зарахувати такі широко відомі хвороби, як ожиріння, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет і багато інших. Незважаючи на те, що для кожного з цих захворювань є певна спадкова схильність, вона реалізується і може бути прискорена на тлі дії аліментарного (харчового) чинника.

Таким чином, проблеми харчування і здоров'я, харчування і хвороби тісно взаємопов'язані, і їх розв'язання лежить в основі первинної та вторинної аліментарної профілактики різних захворювань. У зв'язку з цим, раціональне харчування слід трактувати як одну з головних складових частин здорового способу життя і продовження періоду активної життєдіяльності військовослужбовців. Дотримання законів раціонального харчування сприяє підвищенню стійкості організму військовослужбовця до несприятливих умов, характерних для зони бойових дій.

Основним документом, який регламентує раціональне харчування в Україні, є наказ МОЗ від 03.09.2017 № 1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії». У цьому документі враховано рекомендації та стандарти ВООЗ та Європейської агенції з харчової безпеки [1].

Норми фізіологічних потреб у харчових речовинах і енергії – середні орієнтовні величини, що відображають оптимальні потреби різних контингентів населення в основних харчових речовинах і енергії. Потреба в основних харчових речовинах і енергії для дорослого працездатного населення розраховують окремо для кожної з чотирьох вікових категорій: 18–29 років; 30–39 років; 40–59 років та 60–74 роки, урахувавши масу тіла, стать та рівень фізичної активності.

Добова потреба в енергії і харчових речовинах залежить від рівня фізичної активності, статі і віку людини. Відповідно до рекомендацій ВООЗ співвідношення загальних енерговитрат на всі види життєдіяльності з величиною основного обміну – витратою енергії у стані спокою, залежно від статі, віку і маси тіла, називається коефіцієнтом фізичної активності (КФА). Якщо, наприклад, енерговитрати на всі види життєдіяльності у 2 рази вище від величини основного обміну для відповідної групи за статтю та віком, то це означає, що для цієї групи коефіцієнт фізичної активності дорівнюватиме 2.

Залежно від характеру професійної діяльності все працездатне населення України згідно з наказом МОЗ від 03.09.2017 № 1073 поділено на 5 груп [1]. Зокрема, військовослужбовці належать до 4 групи за рівнями фізичної активності, а військовослужбовці спеціального призначення – до 5 групи. Керуючись рекомендаціями нутриціологів і експертів ВООЗ з харчування, необхідно брати до уваги таке:

- 1) харчова енергія, яку отримує організм у результаті споживання білків, повинна становити, залежно від віку та інтенсивності праці, 11–15% від загальної енергетичної цінності добового раціону;
- 2) вміст білків тваринного походження від загальної кількості білка повинен бути 55–60%;

- 3) харчова енергія, яку отримує організм у результаті споживання жирів, повинна становити 26–30%; а вміст рослинних жирів – 25–30%; вміст лінолевої кислоти повинен забезпечувати 4–6% сумарної харчової енергії;
- 4) завдяки складним вуглеводам організм повинен отримувати 58–63% харчової енергії;
- 5) простий цукор за величиною харчової енергії не повинен перевищувати 10% від енергетичної цінності раціону харчування.

Потреба організму в більшості вітамінів і мікроелементів залежить від інтенсивності обміну речовин. Чим інтенсивніше енергетичний обмін, тим більше утворюється вільно радикальних зв'язків і зростає потреба у вітамінах та мікроелементах антиоксидантної дії. Чим вище обмін речовин, тим вища швидкість оновлення всіх клітин організму і тим більша потреба в пластичному матеріалі – білках, жирних кислотах і деяких вуглеводах.

На практиці потребу в нутрієнтах розраховують за принципом нутрієнтно-енергетичної адекватності. Еталоном для розрахунку є збалансована мегакалорія (табл. 1).

Таблиця 1

Мегакалорія, збалансована за основними харчовими і біологічно активними речовинами

Основні речовини		За енергетичною цінністю, %	За кількістю
Білки, г		12	30
Жири, г		30	33
Вуглеводи, г		58	145
Вітаміни, мг	C	–	0,25
	B ₁	–	0,5
	B ₂	–	0,6
	B ₆	–	0,7
	PP	–	6,6

Висновок. Установлено, що дотримання загальних принципів харчування забезпечує нормальне функціонування організму військовослужбовця, сприяє збереженню високого рівня його адаптаційних резервів, особливо під час впливу несприятливих умов навколишнього середовища, характерних для зони бойових дій, підтримує імунітет, розумову і фізичну працездатність.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 03.09.2017 № 1073.
2. Коростильова Ю.С. Особливості фактичного харчування військовослужбовців – учасників ООС / Коростильова Ю.С., Михайлов В.В. // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України : зб. наук. пр. II Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ : НУОУ, 2019. – С. 257–261.
3. Силка І.М. Оцінка стану харчування військовослужбовців Збройних Сил України / Силка І.М. // Наукові праці НУХТ. – 2016. – Т. 21, вип. 6. – С. 182–188.
4. Товма Л.Ф. Удосконалення якості лікувального харчування військовослужбовців у стаціонарних і польових умовах / Товма Л.Ф. // Science Rise Scientific Journal. – 2017. – № 2(31). – С. 12–15
5. Товма Л.Ф. Фізіолого-гігієнічна оцінка добового раціону харчування військовослужбовців Збройних Сил України та інших військових формувань і його коригування шляхом введення білково-вітамінного продукту VitaBar / Товма Л.Ф., Євлаш В.В., Глущенко В.В. // Честь і закон. – 2017. – № 1(60). – С. 138–143.
6. Dietary Assessment Methods in Military and Veteran Populations / Collins R.A., Baker B., Coyle D.H., Rollo M.E., Burrows T.L. // A Scoping AReview Nutrients. – 2020. – Vol. 12(3). – P. 769. doi: 10.3390/nu12030769.
7. Free-Living Dietary Intake in Tactical Personnel and Implications for Nutrition Practice / MacKenzie-Shalders K. L., Tsoi A.V., Lee K.W., Wright C., Cox G.R., Orr R.M. // A Systematic Review Nutrients. 2021. – Vol. 13(10). – P. 3502. doi: 10.3390/nu13103502
8. Meydani S.N. Optimization of immune function in military personnel / Meydani S.N., Eksir F. // Nutrient composition of rations for short-term, high intensity combat operations, National Academies, Washington. – 2005. – №9. – P. 330–335.
9. Naska A. Dietary assessment methods in epidemiological research: Current state of the art and future prospects / Naska A., Lagiou A., Lagiou P. // F1000 Research. – 2017. – Vol. 6. – P. 926.