

*Шитько В. А.*  
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ  
ЛЕТНОГО СОСТАВА**

*Научный руководитель канд. мед. наук, проф. Дорошевич В. И.*  
*Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Адекватное питание является одним из решающих факторов, определяющих физическое состояние, работоспособность и боеспособность летчика, безопасность полета. В условиях полета отмечаются различные неблагоприятные изменения в обмене белков, жиров, углеводов и витаминов, что свидетельствует о повышенной потребности в них в связи с высоким нервно-психическим напряжением.

**Цель:** провести гигиенический анализ и оценку фактического питания летчиков с разработкой мероприятий по его улучшению.

**Задачи:**

- 1 Провести анализ и оценку недельных раскладок продуктов с учетом фактического потребления пищи по результатам анкетирования.
- 2 Оценить аминокислотный состав рациона питания.
- 3 Разработать рекомендации по улучшению рациона питания.

**Материал и методы.** Для данного исследования использовался расчетный метод, путём определения нутриентного состава с помощью таблиц химического состава пищевых продуктов.

**Результаты и их обсуждение.** Энергетическая ценность рациона питания с учетом потерь составила  $3992 \pm 45,67$  ккал, что обеспечивает энергетические потребности летного состава не только в обычных, но и экстремальных условиях деятельности. Жиры рациона питания представлены в основном животного происхождения, растительные составляют немного более 15%. Ниже рекомендованных величин содержание витаминов А, В<sub>2</sub> и РР. Соотношение между кальцием, фосфором и магнием является не оптимальным.

**Выводы:** 1 Нутриентный состав содержит незначительный избыток белков, жиров, при недостаточном количестве жиров растительного происхождения. Имеет место недостаточное количество валина и метионина, дисбаланс аминокислотного состава по триптофану, фенилаланину, лизину и лейцину. Содержится недостаточное количество витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С. Из минеральных веществ в рационе ниже рекомендованных величин содержание кальция и магния.

2 Состав продуктового набора пайка нуждается в улучшении за счет продуктов питания, включающих белки с повышенным количеством серосодержащих аминокислот (творог, говядина, цыплята), с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, фосфатидов (печень, сердце) и витаминов (фрукты, соки, печень).

3 Для организации питания должно использоваться только нежирное мясо (мясо – говядина первой категории, свинина мясная, цыплята), субпродукты – 1 раз в неделю.