

## ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПИЛОТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

*Мягкова С.Д.*

*Федеральное бюджетное учреждение науки «Федеральный научный центр гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
Россия, г. Мытищи*

*В данной статье рассмотрены особенности организации рациона питания пилотов Гражданской авиации (далее – ГА). Анкетно-опросным методом были изучен уровень организации питания летчиков. В исследовании приняли участие 78 пилотов возрастом от 24 до 57 лет и стажем работы от 1 года до 36 лет. В результате исследования были установлено, что 77% пилотов не удовлетворяет предоставляемое бортовое питание, в связи с чем 54% пилотов вынуждены частично или полностью питаться на борту самолета домашней едой.*

***Ключевые слова:** бортовое питание; питание пилотов ГА; пилоты ГА; рациональное питание.*

## FEATURES OF THE DIET OF CIVIL AVIATION PILOTS

*Myagkova S.D.*

*Federal budgetary institution of science "F. F. Erisman federal scientific center for hygiene" of the federal service for supervision of consumer rights protection and human well-being  
Russia, Mytishchi*

*This article discusses the features of the organization of the diet of Civil aviation pilots (hereinafter – CA). The questionnaire method was used to study the level of catering for pilots. 78 pilots aged from 24 to 57 years and with work experience from 1 year to 36 years took part in the study. As a result of the study, it was found that 77% of pilots are not satisfied with the on-board meals provided, and therefore 54% of pilots are forced to partially or completely eat homemade food on board the aircraft.*

***Key words:** on-board nutrition; nutrition of the pilots of the GA; pilots of the CA; rational nutrition.*

Деятельность пилотов сопровождается выраженным физическим, интеллектуальным и психоэмоциональным напряжением, формируя потребность в постоянном поддержании высокого уровня их работоспособности и состоянии здоровья [1]. Кроме того, обеспечение эффективности и безопасности полетов, предотвращение летных

происшествий, сохранение профессионального здоровья и работоспособности, продление долголетия летчиков основывается на качестве авиационной медицины, в том числе правильной организации их питания [2].

**Целью** исследования являлась оценка бортового питания пилотами Гражданской авиации (далее – ГА).

**Материал и методы.** Оценка уровня осведомленности пилотов ГА об особенностях организации бортового питания и удовлетворенности предоставляемым бортовым питанием была проведена анкетно-опросным методом. Критериями включения в анкетирование были следующие: все опрашиваемые респонденты должны были быть работающими пилотами ГА на момент опроса; согласие респондентов на участие в опросе. Пол и возраст не являлись критериями исключения. Общее количество опрошенных респондентов составило 78 пилотов возрастом от 24 до 57 лет и стажем работы от 1 года до 36 лет.

**Результаты.** При анализе анкет установлено, что лишь 3% пилотов нравится употреблять бортовое питание, 21% выбрали ответ «скорее нравится, чем не нравится», 46% – «скорее не нравится, чем нравится», 29% – «употреблять бортовое питание не нравится», 1% респондентов затруднились в ответе. Вместе с этим 76,9% считают бортовое питание не разнообразным, 44,9% не хватает выданной порции бортового питания, 33,3% не удовлетворяет качество блюд, предлагаемых на борту самолета, 43,6% не удовлетворяет вкусовым предпочтениям, 3,8% отметили, что блюда имеют непривлекательный внешний вид, 12,8% не устраивает ассортимент блюд и отметили необходимость увеличения порций. В рекомендациях по организации бортового питания были получены следующие ответы: «Больше салатов, овощей, фруктов, меньше простых углеводов и жира», «Хотелось бы больше белковых продуктов, круп, а не булок», «Поменьше масла и кислых на вкус продуктов», «Формирование рациона по принципу «здоровой тарелки». Несмотря на это 78% пилотов употребляют в пищу предоставляемое бортовое питание, более половины респондентов (54%) дополнительно питаются на борту самолета домашней едой. Также отмечено, что осведомлены об особенностях организации питания на борту самолета не более 18% пилотов ГА.

**Вывод.** В результате исследования установлено, что среди рационов предоставляемого бортового питания пилотам гражданской авиации превалирует углеводно-жировой тип питания, где 77% пилотов не удовлетворяет предоставляемое бортовое питание, в связи с чем 54% пилотов вынуждены частично или полностью питаться на борту самолета домашней едой. Но поскольку более 82% респондентов не знакомы с особенностями организации бортового питания, в рационе, потребляемом на борту самолета,

присутствует перечень продуктов и напитков, не способствующих их рациональному питанию.

#### Список литературы

1. Рудный, Н.М. Авиационная медицина: руководство / Н.М. Рудный, В.И. Копанев, И.Н. Черняков. – М.: Медицина, 1986. – 577 с.
2. Кузьмина, А.Ю. Особенности обеспечения питанием лиц летного состава гражданской авиации России / А.Ю. Кузьмина // Современные противоречия и направления развития авиационной и космической медицины (к 60-летию кафедры авиационной и космической медицины Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова) : материалы научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 21-22 ноября 2018г. / под редакцией Б.Н. Котива. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 145-150.