

**Шиманко И. Ю., Шитько В. А.**  
**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЛЁТНОГО ПАЙКА**  
**Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Дорошевич В. И.**  
**Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены**  
**Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск**

**Актуальность.** Исследования лётного пайка важны, так как питание является решающим фактором, определяющим физическое состояние, работоспособность и боеспособность лётчика, а также безопасность полёта. Для этого необходим рацион, достаточный в количественном (энергетическом) отношении и по качеству соответствующий определённым требованиям, а также правильный режим питания.

**Цель:** оценка фактического питания лётчиков и анализ его адекватности и сбалансированности.

**Материал и методы.** Для данного исследования использовался расчётный метод, путём анализа нутриентного состава продуктового набора летного пайка.

**Результаты.** По полученным данным составлены таблицы и выявлены избыток жиров, недостаток витамина А, избыток фосфора.

**Выводы:**

1. Результаты данного исследования могут использоваться для коррекции меню-раскладки лётного состава.

2. Для улучшения качества питания необходимо уменьшить количество потребляемых хлебобулочных изделий, картофеля и увеличить количество в меню свежих фруктов и натуральных соков. Включить в рацион поливитаминные комплексы.

3. При оценке аминокислотного состава было установлено, что белки рациона питания лётчиков содержат все незаменимые аминокислоты в необходимых количествах. Лимитирующими аминокислотами являются валин, триптофан, фенилаланин и тирозин.