**Любчак Марина Павлівна. Гігієнічне обґрунтування шляхів оптимізації харчування курсантів вищих військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних Сил України. : Дис... канд. наук: 14.02.01 – 2005**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Любчак М.П.***Гігієнічне обґрунтування шляхів оптимізації харчування курсантів вищих військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних Сил України. – Рукопис.*  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук за фахом 14.02.01 – гігієна, медичні науки. Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, 2004.  Дисертація присвячена гігієнічному обґрунтуванню способу оптимізації харчування курсантів ВВНЗ сухопутних військ Збройних Сил України. Гігієнічні дослідження виявили істотні дефекти в характеристиці фактичного харчування і нормативного раціону (1996 року) курсантів, до яких віднесені незбалансованість білкової квоти за рахунок дефіциту тваринного компонента, нефізіологічність співвідношення трьох найважливіших незамінних АК (лізину, метіоніну, триптофану), дефіцит ліпідів, головним чином, рослинних, ПЖК, фосфоліпідів, вуглеводів, в основному, моно- і дисахаридів, вітамінів С, А, В2, Д, нефізіологічність співвідношення кальцію, фосфору і магнію, дефіцит харчових волокон, незбалансованість за білками, жирами і вуглеводами за масою та енергетичним внеском у ФР і НР, відставання енергоємності ФР і НР від добових енергозатрат курсантів. Неврівноваженність харчування обмежувала реалізацію структурно-функціонального, метаболічного та адаптаційного потенціалів здоров'я обстежуваного контингенту.  Застосування соєвого білково-жирового збагачувача і Біотрита-С поліпшило харчування курсантів, його збалансованість і забезпеченість найважливішими макро- і мікронутрієнтами. Досягнута також відповідність енергоємності раціону добовим енергозатратам курсантів.  Корекція ФР додаванням зазначених БАД до їжі позитивно вплинула на комплекс структурно-функціональних і біохімічних показників статусу харчування курсантів, їх фізичну і розумову працездатність, сприяла оптимізації функціонального стану ВНС, а також підвищенню стійкості організму до простудних захворювань. Зазначені зрушення є безсумнівним внеском до статусу здоров'я курсантів, їх адаптаційного і професійного потенціалу.  Результати досліджень дозволяють рекомендувати застосування СБЖЗ і Біотрита-С як ефективний засіб оптимізації харчування курсантів ВВНЗ сухопутних військ Збройних Сил України. | |
| |  | | --- | | У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми, яке полягає у тому, що для гігієнічного аналізу харчування курсантів вищих навчальних закладів сухопутних військ Збройних Сил України та його оптимізації за допомогою БАД використані, поряд з кількісною та якісною оцінкою раціону, клінічні, біохімічні, антропометричні та функціональні показники стану здоров’я курсантів.  1. Фактичний раціон і нормативний раціон 1996 року курсантів вищого військового навчального закладу сухопутних військ Збройних Сил України не відповідають гігієнічним вимогам через незбалансованість за білками, жирами і вуглеводами (зменшення частки тваринних білків, рослинних жирів, фосфоліпідів, моносахаридів і харчових волокон, порушення співвідношення незамінних амінокислот і жирних кислот), співвідношення між якими складає відповідно 1:0,8:5,2 та 1:0,8:4,7 проти рекомендованого 1:1:5-6.  2. Виявлена невідповідність енергоємності фактичного (3521ккал) і нормативного (3685 ккал) раціонів реальним добовим енергозатратам (3739 ккал) курсантів, їх недостатність за вмістом ретинолу, рибофлавіну, ергокальциферолу і, особливо, аскорбінової кислоти; порушення співвідношення кальцію, фосфору і магнію, що складає 1:3,2:0,93 та 1:3,1:0,86 проти рекомендованого 1:1,5(2):0,5.  3. Структурно-функціональні та метаболічні показники курсантів, що утримуються на фактичному раціоні, дозволяють класифікувати їх статус харчування як звичайний, і, отже, як такий, що обмежує реалізацію повною мірою адаптаційного і професійного потенціалу у надзвичайних ситуаціях.  4. Корекція фактичного і нормативного раціонів курсантів щоденним додаванням 50 г СБЖЗ і 6 таблеток Біотрита-С усуває їх незбалансованість, що позначається збільшенням частки сумарного білка відповідно на 18% і 16%, а його біологічно повноцінної складової на 11% і 9%, нормалізацією жирового компонента як за сумарною квотою, так і за вмістом ПНЖК і фосфоліпідів, збільшенням забезпеченості харчовими волокнами, мінеральними речовинами і вітамінами, досягненням відповідності енергоємності споживаної їжі рівню енергозатрат.  5. Споживання курсантами раціону, скоригованого СБЖЗ і Біотритом-С, поліпшило їх структурно-функціональні та метаболічні показники, що проявилося зміною в структурі маси тіла за рахунок приросту м'язової маси і зниженням ліпідного компонента; посиленням білкового, ліпідного і вуглеводного обміну (збільшення вмісту загального білка та альбумінів і зниження вмісту тригліцеридів, холестерину і глюкози в крові) з оптимізацією ферментних показників сироватки крові (зниження активності АСТ, АЛТ, амілази, лужної фосфатази і гама-глютамілтранспептидази), які свідчать про поліпшення функціонального статусу плазматичних мембран печінки та інших органів, а також поліпшенням фізичної працездатності.  6. Корекція фактичного раціону курсантів СБЖЗ і Біотритом-С зумовлює оптимізацію клініко-фізіологічних параметрів вегетативної нервової системи (зі зрушенням в бік симпатико- і ейтонії) та істотне скорочення випадків вегето-судинних дистоній, поліпшує нервово-психічну функцію курсантів, пов'язану з запам’ятовуванням слів, концентрацією і стійкістю уваги і темпом виконання тестового завдання, підвищує резистентність курсантів до простудних захворювань, набуваючи пролонгованого характеру.  7. Отримані результати дозволяють рекомендувати простий, доступний і економічно вигідний спосіб корекції харчування курсантів щоденним додаванням біологічно активних добавок - соєвого білково-жирового збагачувача (по 50 г) і рослинного адаптогена Біотрита-С (по 6 таблеток), оптимізуючих статус харчування, як важливу основу підвищення рівня їх здоров'я, адаптаційних і професійних можливостей. | |