

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

А. А. ГРЕЧИШКИН, У. В. ДЕРМАН

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

Для туриста приготовление пищи в походе является необходимым источником энергии для организма. В зависимости от типа похода (велосипедных, горных, пеших, водных) расход энергии на маршруте колеблется от 2800 до 7000 килокалорий. Чтобы восстановить потраченные килокалории в высокоэнергичных походах (горный, велосипедный туризм) нужно использовать пищу, восполняющую утраченную энергию в кратчайшее время. Хорошими продуктами для этого являются: хлебобулочные изделия, сливочное масло, орехи, изюм, курага, мёд. Они легко помещаются в рюкзак, имеют малый вес и в сочетании друг с другом прекрасно восстанавливают затраченную энергию. Также очень важно соблюдать водный баланс во время похода, суточный рацион питья составляет от 2 до 4 литров воды. Это необходимо во избежание обезвоживания организма. Одновременно важно употреблять продукты, которые содержат достаточный объём минеральных веществ и витаминов А, В, С, D, Е.

Перед походом составляется примерный список продуктов питания, которые необходимо взять с собой. Они должны иметь в своём составе необходимые компоненты: жиры (Ж), белки (Б), углеводы (У), витамины А, В, С, D, Е и минералы. Разные компоненты усваиваются организмом по-разному и предназначены для выполнения различных целей.

Основную роль для правильного функционирования организма играет баланс Б, Ж, У, рассчитанный в зависимости от массы человека, т.е. важно обеспечить туристов сбалансированным питанием. Также в зависимости от образа жизни человека, его питание будет различаться. Для городского человека и туристов в лёгких пеших или водных походах оптимальным считается соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4. В зависимости от сложности похода и его климатических условий затраты энергии увеличиваются. Для лыжных походов увеличиваются затраты энергии на сохранение тепла, т.е. увеличивается доля жиров в БЖУ, соотношение принимает вид 1:2:3, соотношение 1:3:4 предназначено для более сложных походов. В горах, где в воздухе не хватает кислорода, организм не может усвоить большое количество жиров, т.к. при их окислении расходуется больше кислорода, чем при окислении белков и углеводов. Кроме того, для адаптации к высокогорью нужно больше белков. Поэтому считается оптимальным соотношение 1:0,7:4 для Кавказа, 1:0,7:5 – для более жарких или высоких районов (Средней Азии). Конечно, эти цифры приблизительны, и рассчитывать расход следует в среднем за несколько дней или поход.

Витамины и минералы. Помимо сбалансированного питания человеку нужны витамины и минералы. Некоторая часть из них содержится в продуктах, которые пригодны для похода, но скорее всего в походе придётся получать их из специализированных препаратов.

Максимальный расход продуктов в день для лёгкого похода по ровной местности составляет 1 кг на человека. Для похода в горы больше 850–900 грамм/чел. день взять не получится. В зависимости от условий и сложности берут 700–800 грамм, а в самые сложные – 600–700 грамм, где вес рюкзака существенно ограничен. Для расчёта калорийности рациона следует учесть соотношение БЖУ, например, если соотношение БЖУ в пище 1:1:4, то средняя калорийность в 100 граммах еды выйдет равной 497 ккал.

При расчете рациона питания следует исходить из того, что наиболее благоприятное весовое соотношение белков, жиров и углеводов в пище – это 1:1:4. Для проверки указанного соотношения и калорийности каждого конкретного рациона следует рассчитывать их индивидуально для каждого.

Водно-солевой режим. Расход воды в организме человека рассчитывается по следующей формуле: 30 мл воды на 1 кг веса. Поскольку турист подвержен большим физическим нагрузкам, высокой температуре и сухости окружающего воздуха, то его суточный расход должен быть увеличен на 1–3 л в сутки. Правильно покрывать этот расход помогает строгое соблюдение водно-солевого режима. Приём жидкости во время похода рекомендован во время завтрака, обеда и ужина, так как в это время туристу разрешено полностью утолить жажду. В жаркое время суток, на кратковременных остановках разрешено только прополаскивать рот и горло водой. Во время движения употреблять воду запрещается.

Походные продукты должны быть нескоропортящимися, хорошо усвояемыми, выдерживающие и мороз, и жару.

Завтрак должен быть быстрым для приготовления, питательным, быстроусвояемым.

Обед должен быть составным: первое блюдо, например суп, второе блюдо, например каша с мясом, мясными продуктами, чай.

Ужин должен быть достаточно питательным, чтобы восстановить затраченные силы в конце дня, легкоусвояемым, питательным и хорошо тонизирующим.

Список литературы

1. Васильев, В. Спортивно-оздоровительный туризм. Советский спорт / В. Васильев.– М., 2009.
2. Биржакин, М. Безопасность в туризме. Герда. – М., 2006.
3. Линчевский, Э. Типология и психология туризма. Советский спорт. – М., 2008.