



ПИТАНИЕ В ПЕШЕМ ПОХОДЕ

Энергозатраты в походе

В городе и несложных пеших и водных походах мы тратим 2500-3500 ккал в сутки.



Химический состав пищи

Основные компоненты пищи, дающие энергию - это белки, жиры и углеводы. Эти компоненты по-разному усваиваются организмом и служат для разных целей.



Белки (Б)

Белки - основной строительный материал клеток. Наиболее ценен белок животного происхождения (содержит аминокислоты). Недостаток белков в рационе приводит к нарушению обмена веществ, снижению работоспособности, затрудняет адаптацию к походным условиям.



Жиры (Ж)

Жиры - основной источник энергии в покое и при мало интенсивной работе. Участвуют жиры и в обменных процессах, так что пища, полностью лишенная жиров, неполноценна. В жирах, как и в белках, есть незаменимые вещества, поэтому в рационе надо предусмотреть растительные и животные жиры.



Углеводы (У)

Углеводы - основной источник энергии. Усваиваются быстрее, чем жиры, при этом затрачивается меньшее количество кислорода и практически не образуются вредных для организма веществ. Поэтому выгодно потреблять их при интенсивной работе.



Соотношение Б : Ж : У

Для несложных пеших и водных походах оптимальным считается соотношение 1:1:4



Режим питания

В несложном путешествии распорядок дня обычно предусматривает трехразовое горячее питание.

Проценты дневного рациона

- завтрак — 30%
- перекусы – 15%
- обед – 30%
- ужин— 25%



Завтрак

Завтрак должен обеспечить работоспособность в первой половине дня.

Утренние блюда должны легко усваиваться, быть приятными на вкус (например, в каши можно добавлять ванильный сахар или изюм) и небольшими по объему.



Перекусы

Перекус обычно состоит из любых богатых углеводами продуктов, которые можно положить в карман.



Обед горячий

Обед - предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводородосодержащие продукты (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, щербет, экстракты, соки) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы). Основные горячие блюда - супы, легкие каши.



УЖИН

Должен компенсировать дневные энергозатраты и подготовить нас к следующему дню. Для этого хороши блюда, богатые белками и углеводами: супы, белые каши, мясо, сыр, макароны.

Вечерний чай - снимает эмоциональные перегрузки - чая должно быть много



Нормы закладки основных продуктов, на 1 чел в сутки

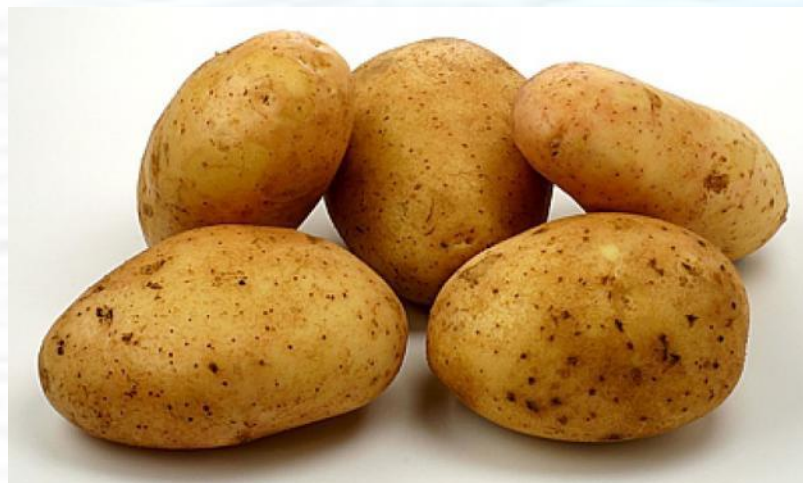
- Крупы (молочные каши) - 50-70гр
- Крупы (мясные каши) – 60-80 гр
- Макароны изделия – 60-100гр
- Молоко сухое - 15-40гр
- Сыр – 30-70гр
- Яичный порошок – 10-50 гр
- Тушенка говяжья – 50-100гр
- Колбаса сырокопченая 40-70гр
- Сало - 30-50 гр
- Консервы рыбные - 30-80 гр
- Сухофрукты - 50-70 гр
- Орехи грецкие - 20-30 гр
- Шоколад – 30-70 гр
- Печенье 40-70 гр
- Сахар - 80-120гр
- Соль – 10гр
- Сухари белые – 40-70 гр

Основные требования к продуктам

■ 1. *Легкость и калорийность.*

По возможности, надо выбирать те продукты, у которых больше съедобная часть или выше процент усвояемости.

Например, для свежего картофеля - 23 % и 96 ккал, а для сушеного ≈ 78 % и 315 ккал.



Основные требования к продуктам

■ 2. *Быстрота и несложность приготовления.*

На сложные кулинарные рецепты в походе времени нет.

Поэтому лучше не рисковать продуктами и вместо запеканки или гурьевской каши приготовить манную кашу с изюмом, ванилином или корицей, а легко пригорающую вермишель заменить грубыми, но зато надежными рожками.



Основные требования к продуктам

■ 3. *Пригодность в течение всего похода и транспортабельность*

В походы не берутся скоропортящиеся продукты (молочные продукты, колбаса вареная)

Сохранность и транспортабельность многих продуктов зависит от правильной упаковки



Составление меню

- Приготовление пицци должно занимать как можно меньше времени.
- Калорийность рациона должна быть не ниже 3000 Ккал на человека в день
- Пес раскладки не должен превышать 900 г. на человека в день



Способы расфасовки продуктов

- Крупы, макаронны, сахар, остальное сыпучее – бутылки ПЭТ или упаковки Tetra Pak (из-под молока или сока)
- Колбаса, сыр, сало – х/б мешочки
- Сухари – х/б мешочки, пакет пэт
- Печенье, вафли, пряники – упаковки Tetra Pak (из-под молока или сока).
- Расходный материал – скотч широкий



Сбережение продуктов в пути

До похода завхоз должен дать инструкции участникам по упаковке продуктов и проконтролировать. Продукты, которые неудобно будет делить на порции в походе, делятся заранее (крупы рассыпаются по принципу «на одну варку», конфеты отсчитываются по штукам, сало и твердокопченая колбаса режутся на 1 прием пищи на группу).



Водно-солевой режим

На поддержание обмена веществ и испарение через кожу и легкие нам в обычных условиях требуется всего лишь $2 \approx 2,5$ л воды в сутки. До 1,5 л воды должно поступать в организм с питьем и горячими блюдами. Вода нужна не только для обмена веществ, но и для стабилизации температуры тела.

При интенсивной работе и в жаркую погоду организм охлаждается, испаряя часть влаги. Поэтому, в зависимости от интенсивности нагрузок, физической подготовки и климата, туристу необходимо от 3 до 5 и более литров воды в день.



Как и что пить:

- малыми глотками,
- добавить в воду лимонную кислоту, шипучий концентрат.
- чай, лучше зеленый.
- вода с конфетами или сухофруктами.
- не пить до исчезновения чувства жажды, так как вода всасывается в кровь через 10—15 минут после питья.

