

Голод - стан людини, у якому їй бракує їжі для здорового життя.

19

Одним із найважливіших факторів, який впливає на боєздатність та живучість особового складу, що знаходиться в умовах автономного існування, є правильна організація харчування.

Рациональне харчування відновлює витрачену організмом енергію, забезпечує його високу працездатність і підвищує захист від впливу навколишнього середовища.

Енергетична цінність: Зазвичай, добовий раціон сухого пайка для військовослужбовців НАТО містить приблизно 3500-4000 ккал. Цей показник може змінюватися залежно від конкретних умов операцій та кліматичних факторів.

В умовах активних дій при виконанні завдань військовослужбовці мають потребу у швидких вуглеводах, які максимально в короткий термін дають енергію і не вимагають догготривалого приготування.

Швидкі вуглеводи — це легкозасвоювані вуглеводи, що мають високий глікемічний індекс. Переважно володіють простою структурою і складаються з однієї або двох молекул (фруктоза, глюкоза, лактоза).

Голод - стан людини, у якому їй бракує їжі для здорового життя.

19

Одним із найважливіших факторів, який впливає на боєздатність та живучість особового складу, що знаходиться в умовах автономного існування, є правильна організація харчування.

Рациональне харчування відновлює витрачену організмом енергію, забезпечує його високу працездатність і підвищує захист від впливу навколишнього середовища.

Енергетична цінність: Зазвичай, добовий раціон сухого пайка для військовослужбовців НАТО містить приблизно 3500-4000 ккал. Цей показник може змінюватися залежно від конкретних умов операцій та кліматичних факторів.

В умовах активних дій при виконанні завдань військовослужбовці мають потребу у швидких вуглеводах, які максимально в короткий термін дають енергію і не вимагають догготривалого приготування.

Швидкі вуглеводи — це легкозасвоювані вуглеводи, що мають високий глікемічний індекс. Переважно володіють простою структурою і складаються з однієї або двох молекул (фруктоза, глюкоза, лактоза).

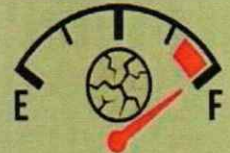


32
30-60
ХВИЛИН
ДО ПОЧАТКУ

ПОПЕРЕДНЯ ЗАПРАВКА



ГОТОВНІСТЬ



ЗНЕВОДНЕННЯ



32
30-60
ХВИЛИН
ДО ПОЧАТКУ

ПОПЕРЕДНЯ ЗАПРАВКА



ГОТОВНІСТЬ



ЗНЕВОДНЕННЯ