

تغذیه نظامی

سید ابوالقاسم موسوی M.D.، فرشاد نجفی پور M.D.

آدرس مترجمین: لویزان - ستاد فرماندهی نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران -
معاونت پژوهش و تحقیقات راهبردی - تهران - ایران

مقدمه

پروتئین و چربی منبع اصلی انرژی نیستند چون بسیار آهسته انرژی آزاد می‌کنند. رژیم غذایی باید حاوی آب، مواد معدنی و ویتامین کافی باشد.

جیره‌های نظامی

اساس تغذیه نظامی جیره است. نوع جیره به مأموریت، عملیات، مکان، امکانات و پرسنل بستگی دارد. انواع جیره به شرح زیر است:

- ۱- گروهی: گرم - پادگانی (نیازمند یخچال) - میادین (کنسرو)
- ۲- بسته‌بندی انفرادی: آماده - جنگی
- ۳- محدود: برای عملیات خاص (گشت، حمله، اکتشاف) حداکثر ۳۰ روزه - ۱۰ روز یا کمتر - کمتر از ۵ روز
- ۴- خاص: هوای سرد - مناطق بد آب و هوا

تغذیه در میادین نظامی

عوامل کلیدی

مصرف جیره ناکافی، باعث کاهش وزن می‌شود. افراد به دلیل تغییر شرایط کمتر می‌خورند و از جیره خسته می‌شوند. کاهش آب بدن و حجم ماهیچه‌ای باعث کاهش توان می‌شود. دهیدراتاسیون، کمبود آب بدن به هر میزان بر کارایی تأثیر منفی دارد.

یکنواختی جیره‌ها، باعث کم‌غذایی افراد می‌شود. بیماری‌های گوارشی، تغییر رژیم غذایی، استرس، عدم بهداشت و از دست رفتن آب بدن باعث اسهال یا یبوست می‌شوند. کنترل، آگاه‌سازی افراد، نظارت فرماندهان، کنترل وزن و تغذیه افراد، تشویق به خوردن، داشتن زمان ثابت برای صرف

تغذیه عامل تقویت‌کننده عملیات نظامی به شمار می‌رود. اگر اقدامات تغذیه‌ای در میادین به نحو درست برنامه‌ریزی شده و به مرحله اجرا در آیند، کارایی بدنی و روحی را تقویت نموده و تأثیر بسزایی در موفقیت مأموریتها خواهند داشت. پرسنل نظامی که از تغذیه‌ای مناسب و مقوی برخوردارند، در آب و هوای نامساعد میادین نبرد، تاب و تحمل بیشتری خواهند داشت.

زمینه

بدن برای انجام عملیات نظامی نیازهایی دارد که بیش از نیازهای بدنی ورزشکاران (استقامتی) است. افراد باید رابطه بین رژیم غذایی مناسب و آمادگی بدنی لازم برای عملیات جسمانی را دریابند. کربوهیدراتها، پروتئین و چربی منبع تولید انرژی عضلات هستند.

اگرچه کربوهیدرات منبع اصلی انرژی عضلات هنگام فعالیت است، کمترین ماده غذایی ذخیره شده در بدن را تشکیل می‌دهد. دو ساعت ورزش می‌تواند این ذخیره را تمام کند. با مصرف کربوهیدرات در فاصله ۳۰ دقیقه پس از انجام فعالیت بدنی شدید می‌توان ذخیره را جایگزین کرد. کربوهیدرات رژیم غذایی پیشنهادی افراد باید روزانه ۵ تا ۶ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن باشد که این مقدار ۶۰ تا ۶۵ درصد کالری روزانه را تأمین می‌کند. پروتئینها ۱۲ تا ۱۵ درصد کالری روزانه را تأمین می‌کنند.

پروتئین اضافی تبدیل به چربی می‌شود و اگر بدن فاقد کربوهیدرات لازم باشد، پروتئین عضلات را تجزیه می‌کند.