

Streszczenie

Ocena wydatku energetycznego związanego ze szkoleniem i służbą wojskowego personelu latającego 21. Bazy Lotnictwa Taktycznego w Świdwinie, jako podstawa opracowania normy żywienia lub weryfikacji stosowanej normy żywienia

Prawidłowe żywienie jest niezbędnym warunkiem utrzymania doskonałego stanu zdrowia i wysokiej kondycji psychofizycznej pilotów. Celem pracy jest ocena wydatku energetycznego związanego ze szkoleniem pilotów samolotów Su-22 pełniących służbę w 21. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Świdwinie, jako podstawy opracowania normy żywienia lub weryfikacji stosowanej normy żywienia. Średni wydatek energetyczny pilota w trakcie szkolenia w powietrzu wyniósł $3047,2 \pm 41,1$ kcal/10h, podczas gdy w dniu bez lotów był niższy i wynosił $1709,6 \pm 171,0$ kcal/8godz. Wartość energetyczna planowanych do żywienia pilotów racji pokarmowych przekraczała przyjęte normy żywienia. Planowane racje pokarmowe dostarczały zbyt dużo tłuszczów i białka, a zbyt mało węglowodanów. Zaproponowano normę żywienia dla pilotów, według której wartość energetyczna całodzienniej racji pokarmowej wynosi 4000 kcal, przy czym białko dostarcza 15%, węglowodany 55-65%, a tłuszcze 20-30% wartości energetycznej racji. Przewidziana w normie podaż pozostałych składników odżywczych jest zgodna z wartościami przyjętymi w normach żywienia dla populacji Polski.

Słowa kluczowe:

Pilot wojskowy, żywienie, wydatek energetyczny, norma żywienia, stan odżywienia

Abstract

Assessment of the energy expenditure related to the training and service of the military flying personnel of the 21st Tactical Air Base in Świdwin, as the basis for the development of a nutrition standard or verification of the applied food standard

Proper nutrition is a necessary for maintaining perfect health and high psychophysical condition of pilots. The aim of the study is to assess the energy expenditure related to the training of pilots of Su-22 aircrafts serving in the 21st Tactical Air Base in Świdwin, as the basis for the development of a nutrition standard or verification of the applied food standard. The average energy expenditure of the pilot during the training in the air was 3047.2 ± 41.1 kcal / 10h, while on the day without flights it was lower and amounted to 1709.6 ± 171.0 kcal/ 8h. The energy value of the food rations planned for the pilots exceeded the accepted nutrition standards. The planned food rations provided too much fats and proteins, and too little carbohydrates. A nutrition standard for pilots has been proposed, according to which the energy value of a daily food ration is 4000 kcal, with protein providing 15%, carbohydrates 55-65%, and fats 20-30% of the energy value of the ration. The supply of other nutrients provided for in the standard is consistent with the values adopted in the nutrition standards for the Polish population.

Key words:

Military pilot, nutrition, energy expenditure, nutrition standard, nutritional status