



## ԼԵՌՆԵՐՈՒՄ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻ ՄՆՆԴԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԱՌԱՋՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ (Գործնական խորհուրդներ)

**Կազմեց պահեստի փոխգնդապետ Ա.Ամիրզադյանը, ՊաՀԱԿ**

Նախ, եկեք պարզենք, թե կոնկրետ ի՞նչ է բարձր լեռնային կլիման, ինչպե՞ս է այն ազդում մարդու օրգանիզմի վրա և ի՞նչ պետք է հաշվի առնի սննդի ծառայության պետը, երբ անհրաժեշտ է սննդի ընդունումը կազմակերպել լեռնային պայմաններում մարտական կամ ուսումնամարտական առաջադրանքները կատարելիս:

Եվ այսպես. լեռնային կլիմայի ազդեցությունը մարդու վրա դրսևորվում է արդեն ծովի մակարդակից 500 մ բարձրության դեպքում, ինչը հիմնականում բացատրվում է մթնոլորտային ճնշման անկմամբ՝ միջինը յուրաքանչյուր 10,5 մ-ի համար 1 մմ ս.ս. (սնդիկի սյուն): Բարձրության հետագա աճով մթնոլորտային ճնշման անկումը դանդաղում է, և մինչև 1500 մ բարձրության դեպքում մեր օրգանիզմը շրջակա միջավայրի ազդեցությունը հաղթահարում է առանց ցնցումների: Ավելի երկար վերելքի ժամանակ մենք պետք է մոբիլիզացնենք մեր ներքին պաշարները, քանի որ 1500-ից 3000 մ բարձրությունում մասնակի ճնշման անկման արդյունքում արդեն զգացվում է թթվածնի պակաս:

Ճիշտ է, եթե ակտիվ ֆիզիկական գործունեություն չի իրականացվում, թթվածնի պակասը մասամբ փոխհատուցվում է շնչառության խորության և հաճախականության ավելացմանը, ինչպես նաև մարմնում հեմոգլոբինի լրացուցիչ արտադրությամբ: Եթե ձեր մարմնում թթվածնի պակաս կա, ապա դա կարող է հանգեցնել շնչառության

պակասի: Իսկ ի՞նչ անել, եթե պետք է շատ ու արագ շարժվել, կամ տեղաշարժվել ձգումներով, ինչպես, օրինակ, դա տեղի է ունենում հետիոտն երթի կամ մարտական գործողությունների ընթացքում: Հասկանալի է, որ մարդու մարմնի մի շարք օրգանների և համակարգերի աշխատանքի ակտիվացումը առաջացնում է էներգիայի հավելյալ սպառում, իսկ դրա պակասը հնարավոր է փոխհատուցել միայն լրացուցիչ և հատուկ սննդի օգնությամբ: Այդ իսկ պատճառով լեռնային պայմաններում սննդամթերքի ընդհանուր չափաբաժիններ ոչ միայն ավելացվում են, այլև հազեցվում են սպիտակուցներով և ածխաջրերով:

3000 մ-ից ավելի բարձրության վրա արյունը թթվածով բավարար չափով չի հագնում, ինչը բասաբար է անդրադառնում մարմնի տարբեր օրգանների և համակարգերի աշխատանքի վրա: Այսպես, կարող է խախտվել կամ ճնշվել ստամոքսի շարժողական գործառույթը, սեկրեցիան և թթվանյութի արտադրությունը, որի արդյունքում ճարպերի, սպիտակուցների, ածխաջրերի և ջրի ներծծումը նվազում է, իսկ ախորժակը վատթարանում: Այս դեպքում ինպե՞ս փոխհատուցել էներգիայի կորուստը (ծախսերը): Առաջին հերթին լրացուցիչ սննդամթերքով, որոնք ներառում են շաքարային հիմքով խտացրած կաթ, պինդ շրդանային (сычужный) պանիր, բնական լուծվող սուրճ, մուրաբա կամ ջեմ, կիսաապխտած երշիկեղեն կամ մսամթերք:

Հատկապես պետք է նշել, որ մթնոլորտային ճնշման անկումը բավականին լուրջ ազդեցություն ունի մթերքի խոհարարական մշակման վրա: Այսպես, կախված բարձրությունից և մթնոլորտային ճնշման անկումից, ջրի եռման կետը յուրաքանչյուր 1000 մ-ի համար նվազում է մոտ 3-4 °C-ով: Այսինքն՝ 3000 մ բարձրությունում ջուրը կեռա 85-90 °C ջերմաստիճանում, այլ ոչ թե 100 °C-ում, ինչպես հարթավայրում, իսկ դա նշանակում է, որ դուք պետք է պատրաստ լինեք մթերքի ավելի երկար ջերմային մշակմանը:

Զմռանանք, նաև, որ յուրաքանչյուր 1000 մ բարձրանալիս օդի ջերմաստիճանը նվազում է միջինը 6,5 °C-ով: Ավելին, նկատվում են հարաբերական խոնավության կտրուկ տատանումներ՝ 5-ից 55%, և հնարավոր է միջին օրական ջերմաստիճանի 35 °C-ի տարբերություն:

Ինչո՞վ սա կբարդացի լեռնային պայմաններում զինձառայողների սննդի կազմակերպման համար պատասխանատու մասնագետների աշխատանքը: Առնվազն կբարդացի սննդի տեղափոխման և պահպանման խնդիրները, ինչպես նաև կոժվարեցնի խոհարարների աշխատանքը: Որպես կանոն, չափից շատ չորությունը հանգեցնում է պահեստավորված մթերքի խոնավության կորստին, մասնավորապես կարտոֆիլն ու բանջարեղենը տարվա ընթացքում կորցնում են միջինը մինչև 20-25 %, իսկ ձավարեղենը և սննդային խտանյութերը՝ մինչև 4 % խոնավություն: Բացի այդ, ջերմաստիճանի և հարաբերական խոնավության կտրուկ տատանումների արդյունքում վնասվում են մետաղական տարաները, հատկապես պահածոների մակերեսին առաջանում է ժանգ:

Որքան բարձրանում ենք, այնքան մեծանում է արևային ճառագայթումը: Օդի աննշան խոնավության պատճառով արեգակի սպեկտրի ճառագայթներն ավելի հեշտությամբ են թափանցում ճառագայթման մակերես և մեծացնում թափանցող ճառագայթումն ու ջերմային ազդեցությունը ոչ միայն մարդկանց, այլև սննդի վրա: Զգալի ճառագայթահարման հետևանքով նկատվում է արագ հոգնածություն, քնկոտություն, ախորժակի անկում, իսկ ուժեղ ազդեցության դեպքում կարող են առաջանալ նույնիսկ այրվածքներ: Աչքերը արևի ճառագայթներից պաշտպանելու համար անհրաժեշտ է կրել պաշտպանիչ ակնոցներ, օգտագործել հատուկ քսուքներ,

որոնք պաշտպանում են այրվածքներից, հանգամանորեն փակել մարմնի բաց տարածքները: Բացի այդ, անձնակազմին խորհուրդ չի տրվում շրթունքները լպստել և խմել սառը ըմպելիքներ: Եթե շրթունքները արևի ճառագայթումից այրվել են, ապա անհրաժեշտ է օգտագործել ռետինե (պլաստմասե) փողիկներ:

Եվս մեկ առանձնահատկություն: Բարձր լեռնային շրջանների կլիմայական գործոնները, ի տարբերություն բարեխառն լայնությունների, էական ազդեցություն են ունենում նաև մարդու օրգանիզմում տարբեր սննդանյութերի յուրացման կարիքների վրա: Այսպես, մեծ բարձրություններում ամենօրյա սննդակարգում ճարպի պարունակությունը նվազում է մինչև 60-80 գ (մարդու օրական նորման կազմում է 70 գ), քանի որ դրանց ամբողջական օքսիդացումը դժվարանում է թթվածնի անբավարարության պատճառով, իսկ անբավարար օքսիդացված քայքայման մթերքի կուտակումը առաջացնում է արյան ակալիացում և այլ անբարենպաստ երևույթներ: Միննույն ժամանակ սպիտակուցների ամենօրյա պահանջը բարձրանում է մինչև 120-140 գրամի: Դա պայմանավորված է աշխատանքի ընթացքում հոգնած օրգանիզմի աշխատունակությունն արագ վերականգնելու անհրաժեշտությամբ: Ինչ վերաբերում է ածխաջրերին, հատկապես պարզ շաքարների անհրաժեշտությանը, ապա այն ավելանում է մինչև 700-800 գ-ի: Բարձր լեռնային շրջանների ամենօրյա սննդակարգում սննդանյութերի առավել բարենպաստ հարաբերակցությունը, այսինքն՝ սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրերի հարաբերակցությունը կարող է արտահայտվել հետևյալ բանաձևով՝ 2:1:10:

Կարևոր է նաև նշել, որ բարձրլեռնային պայմաններում ավելանում է A1, B1, B2, B6 և C վիտամինների պահանջը, քանի որ դրանք մասնակցում են օքսիդավերականգնողական գործընթացների կարգավորմանը և սերտորեն կապված են սննդանյութերի նյութափոխանակության հետ: Նյութափոխանակության գործընթացների ակտիվացման և լեռներում էներգիայի սպառման ավելացման անհրաժեշտության պատճառով մեծանում է նաև հանքային նյութերի, հատկապես մագնեզիումի, ֆոսֆորի և կալցիումի կարիքը: Մեծանում է նաև երկաթի կարիքը, ինչը կապված է մեծ բարձրություններում հեմոգլոբինի սինթեզի ավելացման հետ: Յոդի անբավարարությունը նույնպես բնորոշ է բարձրլեռնային շրջաններին, քանի որ լեռնային աղբյուրների ջուրը պարունակում է փոքր քանակությամբ յոդ և ֆտոր: Հետևաբար, էնդեմիկ խալիպի կանխարգելման համար ցանկալի է կերակրատեսակներում օգտագործել յոդացված աղ, չմոռանալով, որ 3 ամսից ավելի ժամկետով պահեստավորելիս յոդի պարունակությունը կարող է նվազել մոտ 70%-ով:

Մի քանի խոսք լեռնային պայմաններում ջրի օգտագործման (խմելու) մասին: Ջուր պետք է խմել շատ, քանի որ այն անհրաժեշտ է երիկամների միջոցով թերօքսիդացված փոխանակման նյութերը հեռացնելու համար: Պետք նկատի ունենալ, որ հանքային աղերի աննշան պարունակության պատճառով ձյունհալքի ջուրը և բարձրլեռնային աղբյուրների ջրերը վատ են հազեցնում ծարավը: Հիշեցնենք նաև, որ մրսածության կանխարգելման համար ձյան և սառույցի օգտագործումն արգելվում է: Իսկ ի՞նչ կարելի է օգտագործել: Ջուր և թեյ՝ թթվահամ մրգային էքստրակտով կամ օրգանական թթուներով՝ կիտրոնաթթու, խնձորաթթու և այլն: Դրանք լավ են հազեցնում ծարավը, նպաստում են արյան թթվա-ակալիական հավասարակշռության պահպանմանը և ախորժակի բարելավմանը:

Բարձրլեռնային շրջաններում սնունդը պլանավորելիս անհրաժեշտ է ապահովել հյուրամուղ ազդեցություն ունեցող և ստամոքսի մոտորիկական բարձրացնող ուտեստների

ամենօրյա պատրաստում: Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության, օրինակ՝ երկար արշավների ժամանակ և լեռնագագաթներ բարձրանալու օրերին անձնակազմի սնվելու ռեժիմը կարող է փոփոխվել: Երթը սովորաբար նախատեսվում է սկսել վաղ ժամերին: Մեկնելուց առաջ անձնակազմին տրվում է առաջին նախաճաշը, երթադադարներից մեկում՝ երկրորդը: Օրագնացն ավարտվում է մութն ընկնելուց 2-3 ժամ առաջ, և այս պահին էլ կազմակերպվում է ճաշը: Բացի այդ, ուժերն արագ վերականգնելու համար զինձառայողներին տրվում է արագ մարսվող, ածխաջրեր պարունակող մթերաբաժնի մի մասը՝ շաքար, գալետներ (պաքսիմատի տեսակ), թխվածքաբլիթներ, մրգաչրեր և այլն:

Ամենօրյա մթերաբաժնի նորմայի բաշխումը ըստ էներգետիկ արժեքի կարող է լինել հետևյալը՝ 1-ին նախաճաշի համար 30 %, 2-րդ նախաճաշին՝ 20 %, ճաշին՝ 40-45%, իսկ առձեռն՝ 5-10%:

Ինչպես արդեն ասել ենք, մեծ բարձրություններում ջուրը եռում է 85-90 °C ջերմաստիճանում, հետևաբար գարեձավարը, գարին, լոբազգիները, բրինձը, թարմ կաղամբը, բազուկը, մեծ կտորներով միսը շատ ավելի երկար են եփում: Միջին հաշվով 1000 մ բարձրության վրա մսի, ձավարեղենի և բանջարեղենի պատրաստման տևողությունը ավելանում է 10-15%-ով, 2000 մ բարձրության վրա՝ 20-30%-ով, 4000 մ բարձրության վրա՝ 50-80%-ով:

Այս պայմաններում սննդի պատրաստման հերմետիկ կաթսաների կիրառումը բավականին օգտակար կլինի: Փակելով կափարիչը պահպանում ենք 0,25 մթնոլորտ ճնշում կաթսայի ներսում, ինչը նվազեցնում է պատրաստման ժամանակը 10-15%-ով: Իսկ մթերքի մշակման ժամանակ կափարիչի տակ 0,5 մթն ճնշում ապահովող վառարանային կաթսաների օգտագործումը գործնականում վերացնում է ցածր մթնոլորտային ճնշման ազդեցությունը անգամ 5000 մ բարձրության վրա:

Իհարկե կարող ենք նաև կրճատել պատրաստման ժամանակը, եթե օգտագործեք արագ եփվող ձավարեղեն, խտանյութեր և պահածոներ: Արժե իմանալ նաև որոշ տեխնոլոգիական հնարքներ: Այսպես, մսի կտորների զանգվածի կրճատումը 1,5-2 կգ-ից մինչև 0,4-0,5 կգ-ի, եփելիս նվազեցնում ենք դրա պատրաստման ժամկետը մոտ 80%-ով, մարինացման դեպքում՝ 30-40%-ով, թրջելով գարեձավարը, գարին, բրինձը, լոբազգիները և չորացրած բանջարեղենը՝ նվազեցնում ենք 10-15%-ով: Բանջարեղենը մանր կտրատելը և սորուն շիլաներ պատրաստելը նույնպես նվազեցնում է սննդի պատրաստման ժամանակը:

Մեկ այլ առանձնահատկություն: Լեռնային շատ շրջաններում համաճարակաբանական իրավիճակը, ցավոք, միշտ չէ, որ բարենպաստ է: Այստեղ ջրի աղբյուրները հաճախ ունենում են մեծ մանրէաբանական վարակվածություն, ինչը հղի է աղիքային զանգվածային հիվանդություններով, հատկապես Բոտկինի հեպատիտով (դեղնախտ): Մեծ բարձրություններում սովորական տարաներում ջուրը եռացնելը չի օգնում ոչնչացնել պաթոգեն մանրէները, քանի որ ջրի եռման կետը 100 °C-ից ցածր է: Այստեղ օգնության է հասնում բարձր հերմետիկությամբ սարքավորումների օգտագործումը՝ ավտոկլավներ<sup>1</sup>, գոլորշու արտանետման փականով ուժեղացված կաթսաներ:

<sup>1</sup> **Ավտոկլավ** (լատին.՝ clavis - բանալի), ապարատ ֆիզիկա-քիմիական զանազան պրոցեսները մթնոլորտային ճնշումից ավելի բարձր ճնշման տակ կատարելու համար: Ավտոկլավները լինում են՝ պտտվող, ճոճվող, հորիզոնական, ուղղաձիգ և այլն: Պատրաստվում են հերմետացված՝ փակ կամ բացվող կափարիչով անոթի (պողպատե, թուջե, պղնձե և այլն) ձևով, տասնյակ «սմ<sup>2</sup>-ներից մինչև հարյուրավոր մ<sup>3</sup> տարողությամբ՝ նախատեսված մինչև 150 Մն/մ<sup>2</sup> (1500 կգ/մ<sup>2</sup>) ճնշման և մինչև 500 °C ջերմաստիճանի տակ աշխատելու համար: <https://hy.wikipedia.org/wiki/Ավտոկլավ>

Ներկայումս լայնորեն օգտագործվում են սուբլիմացիոն չորացման<sup>2</sup> մթերքներն ու ուտեստները, որոնք կարող են զգալիորեն նվազեցնել սննդի պատրաստման ժամանակային ցուցանիշները: Այս նպատակների համար մշակվել են նոր տեխնոլոգիական սարքավորումներ, ինչպիսիք են գոլորշու կոնվեկտոմատները<sup>3</sup>, մուլտիվարկաները, միկրոալիքային վառարանները և այլն: Միևնույն ժամանակ, պետք է հասկանալ, որ այս ամենը կիրառելի է, երբ լեռնային պայմաններում կահավորված է որևէ ստացիոնար տեղ: Իսկ եթե, ասենք, 2000-ից 4500 մ բարձրության վրա հնարավոր չէ՞ տաք կերակուր պատրաստել: Այդպիսի դեպքերում օգտագործում են անհատական սննդի օրաբաժինը, որոնք ներառում են երկարատև ջերմային մշակում չպահանջող մթերքներ (նկ. 1):

Հարկ է անդրադառնալ նաև HC-3 անհատական լրակազմին, որը, որպես կանոն, հատկացվում է բարձրլեռնային պայմաններում առաջադրանքներ կատարող զինծառայողներին: Լրակազմը ներառում է զինվորական կաթսայիկ, տափաշիշ ջերմամեկուսիչ պատյանով, 1 լիտր տարողությամբ մետաղական թերմոս, 0,5 լիտր տարողությամբ ջերմագավաթ: Բացի այդ, անձնակազմն ապահովվում է նաև 3 հոգու համար նախատեսված խմբային հավաքածուով, որը պարունակում է 3 լիտր տարողությամբ կերակրակաթսա՝ կափարիչով և թավայով, շերեփ, բազմավառելիք բալոնով այրոց և անհրաժեշտ պահեստամասեր:



Նկ. 1 Ցամաքային զորքերում անհատական օրաբաժնի կազմը

Լեռներում փոքր ստորաբաժանումների համար հատկացվում են փոքրածավալ միջոցներ, օրինակ՝ խոհանոցային հավաքածուներ KH-5, KH-10 (նկ.2), շարժական խոհանոցներ և այլն: Իսկ սննդի արագ և պարզեցված պատրաստման համար խորհուրդ է տրվում օգտագործել այնպիսի մթերք, որը չի պահանջում խոհարարական հմտություններ, օրինակ՝ առաջին և երկրորդ ճաշերը մտով խտանյութերից, «շոկոլադե

<sup>2</sup> **Սուբլիմացիոն չորացումը** մթերքի չորացումն է, որն ստացվել է խոնավության հեռացման արդյունքում՝ սառեցրած վիճակից այն անմիջապես գոլորշի դարձնելու միջոցով:

<sup>3</sup> **Կոնվեկտոմատը** սարք է, որի մեջ արտադրանքի պատրաստումն իրականացվում է կոնվեկցիայի, գոլորշու և դրանց համադրության ռեժիմում (գոլորշիացում): Արտադրանքի պատրաստման համար օգտագործվում է հատուկ ունիվերսալ սպասք՝ Գաստրոն: <https://zanolli.nt-rt.ru/hy/catalog/konvektomaty>



սպիտակաձավարի շիլայի» խտանյութից կամ դրանց համարժեք մթերքից, թեյ, բնական լուծվող սուրճ և այլն: Բացի այդ, 1-ին կարգի ցորենի այլուրից մշակվել է սպիտակ հաց և 50-100 գ քաշով փոքր փաթեթավորմամբ 1-ին կարգի տարեկանի և ցորենի այլուրի խառնուրդից հաց, որոնք պաշտպանված են արտաքին միջավայրի տարբեր ազդեցություններից, այդ թվում զանգվածային ոչնչացման զենքից:



KH-5

KH-10

**Նկ.2 Խոհանոցային հավաքածուներ KH-5 և KH-10**

Խոհանոցային հավաքածու KH-5-ը նախատեսված է 5 զինծառայողների կերակրման համար, որը բաղկացած է եռոտանուց, առաջին և երկրորդ ճաշատեսակների կերակրամաններից, տուրիստական «Шмель» պրիմուսից (նավթավառի տեսակ), վառելիքի տակառիկից, շերեփից, դանակից և պահածոները բացող դանակից: Իսկ խոհանոցային հավաքածու KH-10-ը նախատեսված է 10 զինծառայողների կերակրման համար, որը բաղկացած է հեղուկ (բեզին) կամ կոշտ (փայտ) վառելիքից, հեղուկ վառելիքի համար 2 լիտրանոց գոդալամպից, կոշտ վառելիքի համար եռոտանուց, 5 լիտր տարողությամբ հերմետիկ փակվող կերակրամաններից:

Հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել տարբեր էներգետիկ կոկտեյլների մշակմանը և արտադրությանը, այդ թվում լեռնային տեղանքի համար, ինչը թույլ կտա կարճ ժամանակում վերականգնել զինծառայողի աշխատունակությունը: Այս կոկտեյլները, ջրում տարալուծելու նպատակով, կարող են արտադրվել փոքր բրիկետների տեսքով: Դրանք պետք է պարունակեն հապալասի, մասուրի և այլ հաստապտուղների ու բույսերի խառնուրդներ: Այսպիսի ըմպելիքների հիմնական առավելությունը դրանց բաղադրության մեջ տաուրինի<sup>4</sup> և կոֆեինի բացակայությունն է, որոնք բացասաբար են ազդում սրտի գործունեության վրա: Բացի այդ, էներգետիկ կոկտեյլները պարունակում են սննդարար և կենսաբանորեն ակտիվ նյութեր, որոնք

<sup>4</sup> **Տաուրինը** ամինաթթվի ծծմբացված ածանցյալ է և հայտնաբերվել է եզի կամ ցուլի մաղձի մեջ 1827 թվականին, գերմանացի գիտնականներ Friedrich Tiedemann-ի և Leopold Gmelin-ի կողմից: Տաուրինի անվանումը գալիս է լատիներեն taurus (ցուլ) բառից: Տաուրինն ավելացված է որոշ էներգետիկ խմիչքների մեջ (օրինակ՝ Red Bull): Այն պարունակող խմիչքները երկար տարիներ արգելված են եղել առողջապահության պահպանման մարմինների կողմից (օրինակ՝ Ֆրանսիայում) իր «նկրո-վարքագծային» անցանկալի ազդեցության համար: <https://hy.wikipedia.org/wiki/Տաուրին>

նվազեցնում են քրտնարտադրությունը և ծարավի զգացումը, ինչը դրական ազդեցություն է ունենում լեռնագագաթներ բարձրանալու ժամանակ:

Մի քանի խորհուրդներ ևս: Անընդհատ ցամաք կերակուրներով սնվելը հյուծում է մարդուն: Առանց տաք սննդի սթրեսային իրավիճակներում գտնվող մարդը արագորեն ստամոքսի խոց է ձեռք բերում: Հետևաբար, ցանկացած հնարավորության դեպքում անհրաժեշտ է օրական երկու անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան տաք սնունդ պատրաստել: Դրա համար հարմար է պահածոյացված մսից կամ լուծվող խտանյութերից պատրաստված ցանկացած ապուր: Տաք սնունդը պետք է առատ լինի, քանի որ հազեցվածության զգացումը կախված է ոչ միայն կալորիականությունից, այլև կերածի ծավալից և ստամոքսում գտնվելու տևողությունից:

Կիրառական խտանյութերից են արգանակի խորանարդներ և ժամանակակից արագ եփվող ցանկացած ապուրներն ու շիլաները: Մեկ հոգու համար ճաշ պատրաստելիս օգտագործում են կես արգանակի խորանարդ:

Լեռներում չպետք է տարվել թունդ թեյի և սուրճի հաճախակի և մեծ քանակությամբ ընդունելուց: Այն գրգռում է նյարդային համակարգը, որն առանց այդ էլ գրգռված է թթվածնային սովից: Միջին և ցածր բարձրություններում հիանալի տաք ըմպելիք է խտացրած կաթի մեջ եփած կակաոն՝ մեկ տուփ խտացրած կաթը 8 անձի համար: Կակաոն արագ է եփվում, ունի հաճելի համ և ինքնին բավականին կալորիական է: Չպետք է մոռանալ, որ ավելի քան 3000մ բարձրությունում կակաոն, ինչպես և շոկոլադը, շատերի կողմից վատ է մարսվելու:

Լեռներում օրգանիզմին իրական թեթևացում է հաղորդում սովորական դեղատնային երիցուկից պատրաստված թեյը:

Հիշենք նաև, որ 3000 մ և ավելի բարձրության վրա տեղի ունենում համային փոխություն, ընդհուպ մինչև ախորժակի անկում: Շաքարն ու շոկոլադը հաճախ ընկալվում են որպես կավ: Հետևաբար, այն ամենը, ինչ ուտում եք, չափեք ոչ թե ստամոքսով, այլ աչքերով: Բացի այդ, լեռներում սկսնակներն առավոտյան տառապում են ախորժակի բացակայությունից: Այդ մասին նույնպես պետք է իմանաք և սնունդն ընդունք չուզենալով ու ստիպողաբար: Հակառակ դեպքում 2 ժամից կսկսի քաղցն ու տանջանքը:

Ինչ-որ կերպ համային անկումները մեղմելու համար խորհուրդ է տրվում սննդակարգում ավելացնել համեմունքներ՝ սոխ, սխտոր և պղպեղ: Հակառակ դեպքում ոչ ոք ոչինչ չի ցանկանա ուտել, և դա կարող է առաջացնել իրադարձությունների զարգացման ամենաանկանխատեսելի տարբերակներ: 3000 մ-ից ավելի բարձրությունում մարտավարական հեռավորությունները մեծանում են, օդը նոսր է, և համեմունքների սուր հոտը հեռու չի տարածվում:

Աղբյուրը. [ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ГОРАХ](#)