

اصول تغذیه در نظامیان با تأکید بر مقادیر صحیح آن در شرایط گوناگون

*سید محمد رضا نظری^۱، محمد معین فتاحی^۲، علی پینام^۳، سید علیرضا حسینی^۳

کارایی آنان دارد. بنابراین توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب جهت عملکرد فیزیکی و شناختی مطلوب آنان ضروری است. با استناد به گزارشات کمیته تحقیقات بر روی تغذیه نظامیان و همچنین پژوهش‌های انجام شده بر روی سربازان، کوهنوردان و ورزشکاران، مقادیر دقیق در مورد میزان انرژی (برحسب کالری) و مواد مغذی مورد نیاز (بر حسب واحدهای رایج) پرسنل نظامی پیشنهاد می‌گردد. طبیعتاً میزان انرژی و مقادیر این مواد مغذی که شامل کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین‌های تیامین، ریوفلاوین، B₆، B₁₂، فولیک اسید، A، C، D، E و مواد معدنی چون آهن، منیزیم، سلنیوم، مس، سدیم و پتاسیم می‌شود بر اساس محیط‌های گوناگونی همچون گرم (دما $C>30$)، سرد (دما $C>0$)، ارتفاعات (3050m) و شرایط عملیاتی که نظامیان با آن روبرو خواهند شد تفاوت‌هایی خواهد داشت که بدان به طور مبسوط اشاره می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری: با عنایت به ضرورت آمادگی بالای نیروهای نظامی و حضور مداوم و به موقع در زمین، هوا، دریا، بحران‌های مختلف و طیف وسیعی از عملیات چون تخلیه، سوانح و بلاای طبیعی و...، و محیط‌ها و موقعیت‌های غیر معمول (گرم، سرد، ارتفاعات)، توجه بیش از پیش به سلامتی این قشر اهمیتی دوچندان می‌یابد که یکی از ارکان حفظ و ارتقاء این سلامتی، آگاهی از اصول تغذیه‌ای صحیح و رعایت مقادیر مورد نیاز آن می‌باشد.

کلمات کلیدی: نظامیان، تغذیه، شرایط گوناگون

مقدمه: تمامی انسان‌ها جهت حفظ و ارتقاء سلامت خود، و همچنین دستیابی به کارآیی جسمی و روانی مطلوب، نیازمند تغذیه مناسب می‌باشند. تغذیه صحیح ضمن تامین کالری و مواد مغذی مورد نیاز بدن، از افزایش یا کاهش نامناسب وزن و همچنین طیف وسیعی از اختلالات جسمی و روانی مرتبط با تغذیه جلوگیری نموده و سبب ارتقاء قابلیت‌های فرد می‌گردد.

نظامیان، به عنوان افرادی که زندگی فعال و پر تنش دارند نیز از این قاعده مستثنی نیستند و بنا به شرایط جسمی و روحی خاص خود، نیازمند تغذیه‌ای ویژه می‌باشند. تحقیقات نشان داده میزان دریافت انرژی در میادین عملیاتی در مقایسه با شرایط عادی (پادگان) حدود ۲۰۰۰-۵۰۰۰ کیلوکالری کاهش دارد که این امر منجر به کاهش وزن نظامیان و در نتیجه کاهش کارایی جسمی و فکری آنها خواهد شد. بنابراین آگاهی از اصول کلی تغذیه و رعایت مقادیر صحیح آن در شرایط عملیاتی مختلف مسئله‌ای بسیار مهم قلمداد می‌شود. در این مقاله برآنیم تا توصیه‌های تغذیه‌ای صحیح را به همراه مقادیر مورد نیاز هر فرد بر حسب شرایط گوناگون نظامی ارائه دهیم.

مواد و روش‌ها: این مطالعه مروری و بر اساس جست و جوی کتابخانه‌ای و سیستماتیک سایت‌های اینترنتی از جمله google و pubmed و... انجام گرفته است.

ترکیب مطالب و نتیجه: فعالیت‌های پرسنل نظامی نیاز به دریافت بیشتر انرژی و مواد مغذی خاص جهت حفظ سلامتی و ارتقاء

۱- دانشجوی ترم ۷ پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی ارتش (*نویسنده مسؤل) آدرس الکترونیک: seyedmrn@yahoo.com

۲- دانشجوی ترم ۷ پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی ارتش

۳- دانشجوی پرستاری