

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ У ГІРСЬКИХ СПОРТИВНИХ ПОХОДАХ

Олександр ТОПОРКОВ, к.фіз.вих
Тетяна ГРИНЬОВА, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Підбір та розкладка продуктів у гірських походах – питання дуже непросте та індивідуальне, яке залежить від маси факторів: місце проведення походу, мета походу, склад групи, кількість днів.

Ключові слова: продукти, калорійність, вага, харчування, здоров'я.

Вступ. Специфічні особливості гірського туризму, його сутність (організація та проведення походу) полягають у тому, що похід проводиться в умовах природного середовища, де немає можливості забезпечити групу харчуванням та всім необхідним. Група самостійно повинна підготувати все потрібне та необхідне спорядження, обладнання, інвентар та набір продуктів. Вага такого вантажу, який часом становить до 30-35 кг на кожного учасника, спортсмени-туристи несуть на собі.

Значна частина вантажу (в межах 0,8-1 кг у сухому вигляді на 1 особу на день) припадає на продукти харчування. Зниження ваги рюкзака – питання, яке стоїть перед кожною групою, яка готує похід. Найчастіше воно вирішується за рахунок зменшення частки продуктів харчування, що призводить до зниження енергетичного потенціалу добового раціону [2; 3].

Мета та завдання дослідження. Вивчити проблему організації харчування у гірських туристських спортивних походах та дати рекомендації щодо можливості часткового вирішення цієї проблеми.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення сучасної літератури з цього питання, а також аналіз звітів туристських груп про гірські спортивні походи.

Результати дослідження та їх обговорення. У звичайному житті людина, яка мешкає у місті, на день витрачає від 2 до 3,5 тис. ккал (залежить від віку, статі, ваги та способу життя). У горах ситуація інша. Гірський активний вихід на два дні суттєво відрізняється від тривалого автономного походу, особливо якщо немає можливості зробити «закидання» продуктів або поповнювати запаси під час руху. Такі умови можуть суттєво змінити кількість і якість раціону. У звичайний не важкий ходовий день витрата може становити 5-6 тис. ккал. Тобто, у місті 2-3,5 тис. ккал, у горах 5-6 тис. ккал, щонайменше вдвічі більше. У важкий день витрати можуть становити 8-10 тис. ккал, а може сягати 12 тис., тобто у 4-5 разів вище, ніж у звичайному житті. Такі енерговитрати необхідно відновлювати і дуже багато в цьому випадку буде залежати від калорійності продуктів, а вона дуже різна. Наприклад: шоколад – 500 ккал на 100 г; практично будь-яка крупа – 300 ккал на 100 гр.; тушонка –

200 ккал на 100 гр.; сало – майже 800 ккал на 100 гр.; соняшникова олія – 900 ккал на 100 гр. [5].

Середня калорійність звичайного раціону харчування у сухому вигляді нормальної людини – це 300-350 ккал на 100 гр. Щоб компенсувати витрати енергії обсягом 6-10 тис. ккал на день, людині необхідно вжити понад 2 кг сухої їжі на день. Досягти такого без допомоги ззовні – неможливо. У разі реального гірського походу, нести на собі понад 800 гр. їжі на день – неможливо. Отже, 800 гр. сухого продукту на день, дають у районі 3 тис. ккал на день на особу. Витрата 6-10 тис. ккал, а компенсація 3 тис. ккал. Висновок: у поході доведеться недоїдати, тобто – працювати у борг. Недоїдання 2 тис. ккал на день – мінус 200 гр. ваги для людини на день. Загалом, будь-яка людина, за винятком дуже худих людей, може втратити під час походу 2-3 кг ваги з поліпшенням для свого здоров'я і 5-6 кг ваги – без проблем для здоров'я. Питання недоїдання наразі не є питанням виживання, фізіологічними проблемами, проблемами енергії, втратами сил, а скоріш є – питанням психології. Почуття голодного шлунку обдурити неможливо, а голодні люди в поході створюють проблему в колективі, тому їжі має бути достатньо, і вона має бути смачною. Після вживання їжі у людини повинно бути відчуття, що вона поїла, вона сита, їй комфортно і приємно перебувати у колективі в умовах походу. При цьому щоразу доводиться вирішувати те саме завдання – калорійність та вага.

Досить просто взяти набір дуже калорійних продуктів: шоколад, сало, соняшкову олію, і денний раціон у 4 тис. ккал важитиме 250-300 гр., але це буде дуже несмачно, вкрай не корисно (жири дуже погано засвоюються в горах) і дуже голодно, тому що буде постійне почуття порожнього шлунку. Шлунок можна обдурити лише об'ємом. Що ж вибирати, здорове харчування або каші швидкого приготування, яких зараз дуже багато на ринку, зокрема конкретно для туристів та альпіністів? При виборі, як харчуватися в горах, смачно і достатньо або висококалорійно та мінімально, багато хто робить вибір на користь першого варіанту. У коротких походах, смак їжі та її обсяг, набагато важливіші за її калорійність [2; 4].

У походах тривалістю 10-14 днів і більше однозначно доводиться рахувати розкладку з точки зору харчової цінності. При цьому в раціоні необхідна наявність білків і хоча б невелика кількість жирів.

На висоті 4,5-5 тис. метрів вкрай важко приготувати (зварити) здорову, смачну їжу. При температурі 80°C взагалі нічого не вариться і на висоті в горах це займає дуже багато часу, сил, газу, плюс готувати доводиться поза наметом (масове використання пальників типу JetBoil і аналогічних, які економлять паливо, оснащені радіаторами, швидко кип'ятять воду і, все швидко готується, призвело на жаль до безлічі нещасних випадків – отруєння чадним газом, тому що туристи готували в наметах. Використовувати пальники подібного типу в наметі – не можна, про що постійно вказує виробник), часто на морозі, вітрові, що в цілому робить цей процес взагалі недоцільним. У результаті, щоб готувати швидко, а продукт був легкий у перенесенні, доводиться готувати каші

швидкого приготування і краще ті, які не треба варити, а достатньо залити окропом [5].

Якщо має бути тривала робота 5-7-10 днів і важке фізичне навантаження по 10 годин на день, необхідно вживати в їжу білок тваринного походження, бо на одних кашах пройти не вийде. Люди, які не вживають м'ясо, набагато швидше втомлюються і повільніше відновлюються [1]. Однак, необхідно враховувати, що висококалорійна їжа, наприклад сало, на висоті засвоюється вкрай погано через нестачу кисню.

Як урізноманітнити харчування в горах? Сухофрукти, калорійність – висока, енергетична цінність – гарна. Горіхи також хороша їжа, яку можна вживати під час руху. У горіхах містяться і жири, і білок плюс вони смачні. Хліб та сухарики. Хліб – не найкалорійніша їжа, але щоб не харчуватися весь похід напіврідкими кашами, доцільно зробити часткову заміну каш на хлібобулочні вироби, такі як сухарики, сушіння та бублики [2; 3; 4].

Висновки. У будь-якому гірському поході організація харчування відіграє дуже важливу роль. У сучасних умовах організувати якісний, калорійний та смачний раціон, за бажання – цілком можливо. Трохи недоїдати у спортивних гірських туристських походах – корисно для здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на дослідження проблеми голодування та недоїдання, а також питань водно-сольового балансу у спортивних туристських походах.

Список використаної літератури.

1. Топорков О. М., Котляр С. М. Особливості харчування висококваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 3 (133) 21. С. 124-128.

2. Alpinetrek-Expert Florian. Nutrition for Hill Walking and Mountaineering. URL: <https://www.alpinetrek.co.uk/blog/die-richtige-ernaehrung-beim-wandern-und-bergsteigen/>

3. Blake P. Nutrition Tips for Mountaineering and Trekking Expeditions. URL : <https://www.expedreview.com/blog/2021/05/nutrition-tips-mountaineering-trekking-expeditions>

4. Karpecka-Gałka, E.; Mazur-Kurach, P.; Szyguła, Z.; Fraczek, B. Diet, Supplementation and Nutritional Habits of Climbers in High Mountain Conditions. *Nutrients* 2023, 15, 4219. <https://doi.org/10.3390/nu15194219>

5. Pulfrey S.M., Jones P.J. Energy Expenditure and Requirement While Climbing above 6000 m. *J. Appl. Physiol.* 1996;81:1306–1311. doi: 10.1152/jappl.1996.81.3.1306.