



**Особенности  
походной раскладки  
в высокогорье**

# Влияние высокогорья

- снижение аппетита, тошнота
- снижение слюноотделения
- нарушение всасывания жиров
- ухудшение перистальтики кишечника
  
- увеличение кроветворения
- учащение и углубление дыхания
- обезвоживание
  
- снижение температуры кипения воды

# Особенности раскладки аппетит, пищеварение

**Сохраняем привычный рацион** – «своя» еда, качество, количество, время

**Стимулируем аппетит** – соленое, кислое, специи, пряности (лимон, шиповник, чеснок, лук, перец, специи)

**Помогаем пищеварению** – пищевые волокна, органические кислоты, растительные масла (гречка, овсянка, пшено, сухофрукты, масло (льняное!))



# Особенности раскладки **БЖУ**

Для высот **3000 -3500 м** Б:Ж:У = 1:0,7:4

Для высот более **4000 м** Б:Ж:У = 1:0,7:5

**Белки** – мясо, сыр, молоко, протеин, орехи, бобовые

**Жиры** – масло топленое, пеммикан, растительные масла

**Углеводы** – крупы, сухофрукты, «сухоовощи», халва, козинаки, шоколад, сахар, аскорбинка с глюкозой

# Особенности раскладки восполнение влаги

## **Водно-питьевой режим:**

Потребность в жидкости до 3,5-4,5л в сутки

Минеральные вещества - соль, калий, магний!

**Напитки:** чай, компоты, изотоники, кисели  
(тибетский чай, масала)



# Особенности раскладки кроветворение

**Продукты с высоким содержанием железа:** печень (телячья, говяжья), говядина, сыры, халва, белые грибы, сухофрукты, фасоль, чечевица, гематоген

**Вещества, помогающие усваиваться железу:** витамин С, витамины группы В–В9 и В 12, фолиевая кислота (продукты – шиповник, клюква, цитрусовые, морская капуста, сухофрукты)

**Продукты, тормозящие усвоение железа:** черный чай, кофе, шоколад, рис, молочные продукты

# Особенности раскладки крововетворение

Да!



Нет!



# Особенности раскладки Продукты

t кипения воды < 100 °C!!!

продукты не требующие варки:

**Хлопья** – гречневые, рисовые, овсяные, картофельные

**Сублиматы** – мясные, рыбные, ягоды, овощи

**Сушеные продукты** – мясо, овощи, фрукты, супы



# Особенности раскладки Продукты



# Особенности раскладки **Адаптогены**

**Фолиевая кислота** – витамин В9, необходимый для роста и развития кровеносной и иммунной систем

**Янтарная кислота** - метаболическое средство, улучшающее метаболизм и энергообеспечение тканей, уменьшающее гипоксию тканей

**L – карнитин** - природное вещество, родственное витаминам группы В, стимулирует регенерацию нервных тканей, ускоряет жировой обмен, противостоит физическому утомлению, доставляет в клетки кислород, повышает выносливость

**Женьшень, элеутерококк, лимонник, родиола** – тонизирует, стимулирует нервную систему, повышает аппетит, работоспособность, устойчивость к физическим нагрузкам

# Что почитать

- А.А. Алексеев «Питание в туристском походе»
- «Питание в туристском путешествии»

