



**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

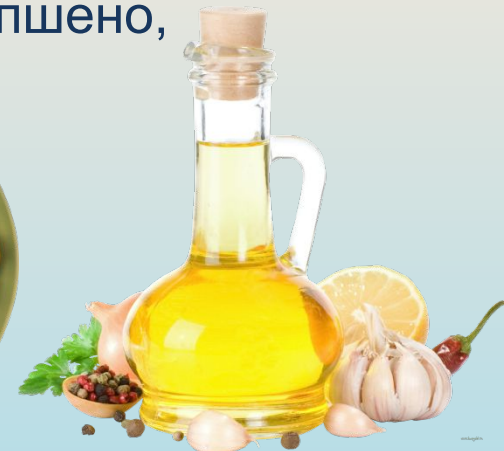
- снижение температуры кипения воды

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»

