

جیره‌های نظامی

مؤلف:

ابراهیم عابدی



انتشارات دانشگاه فرماندهی و ستاد ارتش جمهوری اسلامی ایران

پاییز ۱۳۹۵

عنوان و نام پدید آور	عابدی، ابراهیم، ۱۳۵۲ -
مشخصات نشر	جیره‌های نظامی / ابراهیم عابدی، تهران - ارتش جمهوری اسلامی ایران - دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا - انتشارات دافوس آجا، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۱۸۷ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۶۳-۳۰۰-۵:
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص ۱۸۵.
موضوع	جیره‌های عملیاتی
موضوع	سربازان -- تغذیه
شناخه افزوده	ایران. ارتش. دانشکده فرماندهی و ستاد. انتشارات دافوس
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ ج ۹ / ۱۰۱ / ۱۰۱ UC۷۱
رده‌بندی دی‌جی	۳۵۵/۳۴۵
شماره ثبت‌نشری ملی	۴۴۴۱۸۵

عنوان: جیره‌های نظامی

مؤلف: ابراهیم عابدی

ویراستار: حسین مؤمن فرد

ناظر چاپ: سامان آزاد

طراح جلد: علیرضا قانع

صفحه‌آرایی: سعید واحدیان

ناشر: انتشارات دافوس آجا

شمارگان: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۱۸۷ ص

تاریخ نشر: پاییز ۱۳۹۵

چاپ اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه مدیریت انتشارات دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، میدان باستور، خیابان دانشگاه جنگ، دانشگاه فرماندهی و ستاد، انتشارات دافوس

تلفن: ۶۶۴۱۴۱۹۱ - ۰۲۱

www.dafoosaja.ac.ir

مسئولیت صحت مطالب بر عهده مؤلفین می‌باشد.

کلیه حقوق برای دافوس آجا محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است).

فهرست

مقدمه

عنوان

صفحه

۸

۱۱

۴۱

۸۳

۱۰۵

۱۲۷

۱۵۷

۱۸۵

منابع

صفحه

جداول

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹

۵۰

۵۴

۵۵

۵۵

۵۸

۶۲

۶۶

۸۱

۹۹

۹۹

۱۶۴

جدول (۱-۲): استانداردهای تغذیه‌ای برای جیره‌های عملیاتی و محدود

جدول (۲-۲): ترکیبات غذایی جیره - جنسیت - کشورهای عضو ناتو

جدول (۳-۲): ترکیب جیره بقاء

جدول (۴-۲): تعداد منوهای غذایی جیره‌های عملیاتی در کشورهای عضو ناتو

جدول (۵-۲): گرم و سرد بودن سه وعده‌های غذایی در جیره‌های عملیاتی

جدول (۶-۲): نیاز به انرژی برای فرد نظامی بر اساس نوع فعالیت در یک روز

جدول (۷-۲): میزان مواد مغذی موردنیاز برای افراد نظامی در شرایط معمولی

جدول (۸-۲): میزان مواد مغذی لازم برای افراد نظامی در شرایط جنگی

جدول (۹-۲): حداقل شرایط لازم برای رشد میکروارگانیسم‌ها

جدول (۱۰-۲): جزئیات تغذیه‌ای شکلات

جدول (۱۱-۲): نشانه‌ها و خطرات ناشی از کاهش سطح آب بدن

جدول (۱۲-۲): مشخصات فنی لازم برای تهیه جیره اضطراری و بقاء

جدول (۱-۳): وزن جیره‌های کشورهای عضو ناتو

جدول (۲-۳): مشخصات پالت و جعبه بسته‌بندی جیره‌های جنگی عمومی

جدول (۱-۶): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ارزیابی تغذیه

- جدول (۶-۲): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ارزیابی تغذیه ۱۶۵
- جدول (۶-۳): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ارزیابی تغذیه ۱۶۶
- جدول (۶-۴): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ارزیابی کاربردی/عملیاتی ۱۶۷
- جدول (۶-۵): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ارزیابی کاربردی/عملیاتی ۱۶۸
- جدول (۶-۶): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ارزیابی کاربردی/عملیاتی ۱۶۹
- جدول (۶-۷): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ارزیابی کاربردی/عملیاتی ۱۷۰
- جدول (۶-۸): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ترکیبات مواد مغذی ۱۷۱
- جدول (۶-۹): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ترکیبات مواد مغذی ۱۷۲
- جدول (۶-۱۰): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ترکیبات مواد مغذی ۱۷۳
- جدول (۶-۱۱): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف عمومی: ترکیبات مواد مغذی ۱۷۴
- جدول (۶-۱۲): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف خاص: ارزیابی تغذیه ۱۷۵
- جدول (۶-۱۳): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف خاص: ارزیابی تغذیه ۱۷۶
- جدول (۶-۱۴): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف خاص: ارزیابی تغذیه ۱۷۷
- جدول (۶-۱۵): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف خاص: ارزیابی کاربردی/عملیاتی ۱۷۸
- جدول (۶-۱۶): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف خاص: ارزیابی کاربردی/عملیاتی ۱۷۹
- جدول (۶-۱۷): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف خاص: ارزیابی کاربردی/عملیاتی ۱۸۰
- جدول (۶-۱۸): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف خاص: ترکیبات مواد مغذی ۱۸۱
- جدول (۶-۱۹): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف خاص: ترکیبات مواد مغذی ۱۸۲
- جدول (۶-۲۰): بررسی جیره‌های ناتو؛ جیره با اهداف خاص: ترکیبات مواد مغذی ۱۸۳

پیشگفتار:

آب، هوا و غذا ارکان اصلی زندگی هستند. در این میان شناخت کیفیت و کمیت غذا و تطبیق آن با نیازمندیهای جسمی فرد و شرایط متغیر محیطی سهم بسزایی در سلامت روحی و روانی و توانمندی رزمندگان در محیط عملیاتی دارد. بسته به نوع فعالیت، نیاز افراد به مواد غذایی متغیر می‌باشد، لذا دانش استفاده صحیح از مواد غذایی و بهره‌گیری از دستاوردهای بدست آمده در علوم تغذیه که هر لحظه یافته جدیدی را ارائه می‌دهد امری ضروری است. توجه به نوع و کیفیت غذا در مشاغل نظامی که سطوح بالای آمادگی بدنی، سلامت روحی-روانی را نیاز دارد از اهمیت بالایی برخوردار است. از آنجا که افراد نظامی معمولاً در شرایط سخت آب‌وهوایی و استرس‌های محیطی و بدنی متغیر و شدیدی قرار دارند، باید در سطح مطلوب و بالای سلامت بوده و رژیم غذایی مناسب با شرایط محیط و نیاز جسمی افراد برای آنها در نظر گرفته شود تا نتیجه بهتری در انجام مأموریت‌ها حاصل گردد. تغذیه خوب و سالم متناسب با شرایط اقلیمی جغرافیایی، فرهنگی و ... در شرایط اضطراری تعریف خاص خود را دارد. در شرایط اضطراری خصوصاً در ۷۲ ساعت اول یکی از مهم‌ترین دغدغه‌ها تهیه و تأمین جیره غذایی است. چون در این شرایط وضعیت متفاوت است و ارتباط بین طبقات آمادی با مشکل مواجه است لذا تأمین تغذیه جامعه هدف به علت موانع موجود با مشکل مواجه می‌باشد و زمان لازم برای تهیه غذای لازم متنوع وجود ندارد و از طرفی استرس و شرایط حاکم بر منطقه نبرد و تحرک بالای رزمندگان باعث مصرف انرژی بیشتر در بدن شده و توان جسمی رزمنده تحلیل می‌رود. لذا در این شرایط که امکان تأمین خرید، نگهداری، آماده‌سازی و توزیع غذا با مشکل مواجه است و محدودیت دارد جیره غذایی سربازان می‌بایست به صورت جیره غذایی آماده مصرف و بدون نیاز به آماد اضافی تأمین گردد. کتاب پیش روی شما حاصل تحقیقات چندین ساله مراکز تحقیقاتی بزرگ دنیا در مورد جیره‌های غذایی آماده مصرف یا انواع جیره‌های عملیاتی می‌باشد. این نوشتار به بررسی مواد غذایی مورد نیاز یک رزمنده، هرم غذایی، مشخصات و ویژگی‌های مورد نیاز جیره‌های آماده مصرف و بررسی و تحقیق در خصوص جیره‌های عملیاتی موجود در کشورهای عضو ناتو برای تعیین یک استاندارد برای تهیه جیره عملیاتی مورد نیاز ارتش جمهوری اسلامی ایران می‌پردازد.

مقدمه:

تمامی افراد جهت حفظ و ارتقاء سلامت خود و همچنین دستیابی به کار آیی جسمی و روانی مطلوب، نیازمند تغذیه مناسب می‌باشند. تغذیه صحیح (کافی، معتدل و متنوع) ضمن تأمین نیازهای تغذیه‌ای (انرژی و مواد مغذی) موردنیاز بدن در طول زندگی برای ادامه حیات، کار و فعالیت روزانه و همچنین طیف وسیعی از اختلالات جسمی و روانی مرتبط جلوگیری کرده و سبب ارتقاء توانائی‌ها و قابلیت‌های فردی می‌گردد.

فرماندهی معظم کل قوا در ارتباط با تغذیه نیروهای رزمنده فرموده‌اند: «به همه مسئولین ارتش، سپاه و سازمان‌های انتظامی و دولتی تفهیم شود که در اداره نیروهای مسلح از همه چیز مهم‌تر تأمین خوراک و پوشاک است و اگر لازم باشد حتی از بودجه خرید سلاح باید زد و به آذوقه افراد باید رسید.» (دستور معظم له در هامش گردشکار شماره ۳۷۳۳۳-۶۸/۱۲/۲۴ ستاد کل).

افراد نظامی به دلیل برخورداری از زندگی فعال و پرتنش و استرس زیاد با توجه به شرایط جسمی و روحی خاص خود، نیازمند تغذیه‌ای ویژه می‌باشند. به‌منظور حفظ سلامت و روحیه نظامیان، لازم است که جیره غذایی آنان از کفایت، تعادل و تنوع کافی برخوردار باشد و وعده‌های غذایی آنان در وعده‌های متعدد با حجم کمتر در هر وعده به همراه کفایت تغذیه‌ای ارائه شود. بدن سرباز برای انجام وظایف سنگین، تحرک سریع تحت شرایط رزم در محیط بد آب‌وهوا (گرم، سرد و مرتفع) و پراسترس نیازهای دارد که این نیازهای بدنی ممکن است از نیازهای بدنی ورزشکاران استقامتی هم بیشتر باشد. لذا رعایت اصول تغذیه برای انجام فعالیت‌های جسمانی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

به هنگام بروز تغییرات نامطلوب در جامعه مانند شروع جنگ یا با یأس طبیعی محتمل‌ترین نتایج حاصل از این حوادث غیرمترقبه عبارت است از آشفتگی و ازهم‌گسختگی سرویس‌های ارتباطی، حمل‌ونقل، تغییر تحول در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی و نتیجه حتی در مواقعی که ذخایر مواد غذایی به‌قدر کافی هم موجود باشد ممکن است به علت بی‌نظمی و ازهم‌پاشیدگی دستگاه‌ها و درگیری یگان‌ها به علت جابجایی و موارد دیگر، امکان انجام آماد طبقه یک به‌صورت عادی امکان‌پذیر نباشد و چنین شرایطی در کوتاه‌مدت می‌تواند بسیار حساس بوده و موجب بحران‌های درازمدت گردد. در طی چند روز اولیه پس از وقوع این حوادث با توجه به نابسامانی وضعیت عمومی، بروز اختلال در برقراری ارتباطات و حمل‌ونقل

و افزایش تعداد مجروحین و مصدومان، یکی از اقداماتی که در کنار سایر اقدامات دیگر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد تأمین غذا و آب آشامیدنی سالم و کافی به جامعه هدف می‌باشد. در چنین شرایطی که امکان تأمین، خرید، نگهداری، آماده‌سازی و توزیع غذا با مشکل مواجه است و محدودیت دارد جیره غذایی سربازان می‌بایست به‌صورت جیره عملیاتی یا بسته غذایی آماده مصرف و بدون نیاز به آماده‌اضافی تأمین گردد. جیره عملیاتی یک اصطلاح کلی برای جیره‌های مورد استفاده در شرایط و وضعیت‌های عملیاتی و جنگی است؛ و هنگامی که در شرایط جنگ، رزمایش‌ها و مانورها، مأموریت‌ها و عملیات‌های برون مرزی و... تهیه و توزیع غذا به نیروها میسر نباشد جیره غذایی مختلف تهیه و بسته‌بندی و از قبل یا در حین عملیات از طریق زمین، هوا و دریا به رزمندگان تحویل و توزیع می‌شود.

هدف اصلی تغذیه نظامی عملیاتی این است که رزمندگان جیره یا خوراک مناسب (گرم و تازه)، کافی، متنوع و متعادل را در هر مکان و زمان مناسب دریافت نمایند. چراکه نیروهای عملیاتی یک واحد نظامی در صورت بستن بسته مناسب می‌تواند از عملیات نظامی حمایت نماید. لذا واحدهای سامانه تغذیه عملیات را باید به گونه‌ای طراحی کرد که برای اطمینان از تأمین و توزیع غذای آماده و با ترکیبات غذایی مناسب توسعه یابد.

انواع جیره‌های غذایی را بر اساس نوع ماده، بسته‌بندی، اهداف و... نام‌های عملیاتی، منطقه جغرافیایی، امکانات موجود و در دسترس، کارکنان و... صیقل می‌کنند. دودسته بزرگ آن شامل جیره پادگانی و جیره‌های عملیاتی است. جیره‌های عملیاتی یک جیره طراحی شده تخصص حاوی اقلام فسادپذیر و فسادناپذیر برای استفاده در شرایط نبرد و عملیات و آموزش‌های نظامی است که برای دریافت مواد مغذی کافی در صحنه نبرد و عملیات طراحی شده‌اند و این جیره‌ها در زمان صلح برای شرایط اضطراری و بحران‌های طبیعی و آموزش استفاده می‌شوند.

نیاز به انرژی در نظامیان به ویژه هنگام انجام عملیات‌های نظامی افزایش می‌یابد و علت این افزایش را می‌توان در افزایش تحرک و فعالیت نظامیان جستجو کرد. از این رو تأمین این مقدار انرژی جهت انجام موفق عملیات‌ها امری ضروری به شمار می‌رود. موفقیت در عملیات‌های نظامی به طور کلی به آمادگی فیزیکی و ذهنی هر یک از نظامیان درگیر در جنگ بستگی دارد. عدم تأمین نیازهای فیزیکی در جنگ و همچنین افزایش استرس در طول روز حتی به مقدار کوتاه، به طور کلی تلفات جنگی را افزایش خواهد داد. سربازان در طول عملیات نظامی با استرس‌ها و سختی‌های زیادی درگیر

هستند به عنوان مثال در عملیات‌های نظامی دشوار اکثراً سربازها به مدت ۳ الی ۷ روز یا اغلب یک ماه تحت شرایط دمایی متفاوت مانند شرایط مرطوب، سرد و کوهستانی بوده و مجبور به حمل حدود ۵۰ کیلوگرم مهمات هستند. غذای پرسنل نظامی در سرویس‌های غذاخوری در پادگان‌های نظامی و در طول عملیات‌های صحرایی در به صورت جیره‌غذایی عرضه میگردد. در شرایط عملیاتی انتخاب غذا محدود شده و جیره‌های نظامی موجود در طول مأموریت جایگزین غذا می‌شود. تحقیقات نشان داده است، میزان دریافت انرژی در میادین عملیاتی در مقایسه با شرایط عادی حدود ۵۰۰ الی ۲۰۰۰ کیلوکالری کاهش دارد که این منجر به کاهش وزن نظامیان و در نتیجه کاهش کارایی جسمی و فکری آنها خواهد شد و دادن غذا به سربازان قبل و در طول عملیات پهندهای منفی ناشی از استرس را کاهش می‌دهد.

با توجه به مطالب فوق بررسی منابع صورت گرفته، می‌توان به این نتیجه رسید که جهت تداوم مأموریت و رعایت در رزم ارائه جیره غذایی آماده مصرف با ماندگاری و انرژی بالا با کیفیت و کمیت مناسب از مسائل مهم در تغذیه نظامیان می‌باشد

نام نویسنده: ابراهیم عابدی