

# Запас неприкосновенный

**Глеб Таптыгов** ▶ Кушать хочется всегда, это факт.

А в экспедиции, например на море или на снегу, кушать хочется вдвое чаще и вдвое больше. Кроме народно-поговорочных понятий типа «соловья баснями не кормят», физиологические, диетические, да и чисто психологические аспекты питания в походных условиях крайне логичны.



**У** нас речь пойдёт о коммерчески доступных, упакованных сублиматах – энергетических батончиках и как они по некоторым параметрам схожи с пищей Шэклтона, Скотта, Амундсена, а так же современных полярников и обычных путешественников.

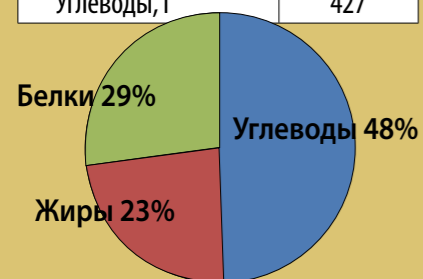
Потребности в экстремальных условиях довольно прозаичны: элементарный поиск в Wikipedia, так же как и ответ специалиста-диетолога, раскроет тайну, что человеческому организму нужны макро- и микроэлементы. Макроэлементами являются белки, жиры и углеводы, микроэлементы – это витамины, минералы, фитозлементы, биофлавоноиды, анти-

оксиданты, и так далее. Жиры и углеводы являются источниками энергии, белки же идут на профилактическое восстановление тканей, играют роль в ряде биохимических реакций, при обмене веществ, образовании гормонов, поддержке иммунитета и прочих важных метаболических процессах. Микроэлементы функционируют в рамках физиологических потребностей организма, например, витамин С предотвратит заболевание цингой, посредством надлежащего образования коллагена в соединительных тканях организма.

Всю вышеописанную эрзац-науку можно свести к одному: отсутствие, или дисбаланс одного или нескольких

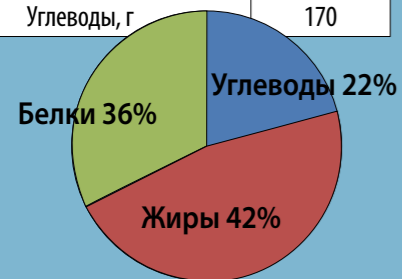
Примерный список дневного индивидуального провианта. Экспедиция Скотта 1912 года

Галеты, кал.	1730
Пеммикан, кал.	2000
Масло и сыр, кал.	450
Сахар, кал.	340
Какао, кал.	70
Итого:	4590
Белки, г	247
Жиры, г	210
Углеводы, г	427



Примерный список дневного индивидуального провианта современных полярников

Галеты, кал.	530
Пеммикан, кал.	700
Масло и сыр, кал.	700
Сахар, кал.	200
Мясо и рыба, кал.	780
Супы, кал.	40
Каши, кал.	25
Мюсли, кал.	140
Овощи, кал.	120
Шоколад, кал.	530
Варенье, кал.	65
Молоко, кал.	225
Какао	70
Итого:	3400
Белки, г	102
Жиры, г	192
Углеводы, г	170



элементов здорового питания обязательно приведёт к какому-либо расстройству организма, что, естественно, отразится негативно на успехе всей экспедиции. Легендарные полярники и путешественники прошлого выяснили это методом проб и ошибок, совершенствуя познания в области правильного питания в каждой экспедиции. Моряки Магеллана не имели ни малейшего понятия о важности потребления витамина С, в следствии чего большинство матросов Тринидада и остальных судов его кругосветной экспедиции страдали цингой. Данная проблема была решена английскими мореплавателями в начале 19-го столетия, начавшими ежедневно употреблять лимонный сок, являющийся источником этого витамина, что в последствии стало источником прозвища британских моряков, а потом и всех англичан – лимонник (Limey).

Здоровое экспедиционное питание можно свести к следующей формуле: высокое содержание жира, умеренное содержание углеводов, умеренное содержание белков, номинальное содержание сухофруктов или овощей. При сравнении списков провианта экспедиций Скотта и содержания чуланов современных полярников и водных экстремалов, в глаза бросаются прежде всего сходство, а не разница. Да, сегодня

нынешняя промышленность производит высушенные сублиманты в высокотехнологичной упаковке. Но содержание этой упаковки в объём и целом сравнимо, даже идентично провианту что брали с собой в ледяную стужу сто лет назад. Разница между маслом и беконом канадского путешественника

Рэя Захаба, экспедиция которого в 2009 году достигла пешим ходом Южного Полюса и галетами, маслом и беконом экспедиций Шэклтона и Амундсена минимальна.

Неприкосновенный запас провианта диетически схожего с пищей первопроходцев возможно включить в список «НЗ» любого, даже самого банального однодневного похода. Это значит что в экстремальной ситуации, или даже без таковой, организм путешественника получит все нужные микро- и макроэлементы для поддержания оптимальной физической формы. Упакованные сублиманты, так называемые «энергетические батончики» (energy bars), доступные на рынке многих стран, как раз таковы. Приведённые ниже экземпляры американских батончиков представляют собой высококалорийную смесь растительных, не скропящихся ингредиентов.

ProBar, компания из штата Юта смешивает сухофрукты, орехи, семечки и

зерновые в 80-граммовые «батончики одноразового приёма». Это означает что по калорийности и составляющим, каждый батончик в принципе может заменить завтрак, обед или ужин. И действительно, энергетическая ценность одного батончика составляет почти 400 ккал. Все используемые исходные ингредиенты не содержат генетически модифицированных продуктов, что характерно для практически каждого рассмотренного экземпляра.

Калифорнийская Intermountain Trading Company, производитель Meal Pack Bar подошла к сублимации с надлежащей усердностью. Их детище в прямом смысле этого слова «концентрированная пища». Ячменно-медово-миндально-изюмный кирпичик увесист, питателен и содержит примерно 440 ккал. Полноценность белка достигается посредством смешивания аминокислот содержащихся в отдельных составных: орехах, овсяных хлопьях, семечках подсолнечника. Этот принцип достижения полноценности растительного белка использован Meal Back Bar и ProBar.

Dirty Energy тоже разполагается в солнечной Калифорнии. Производители этого батончика создали как-бы быстрый завтрак, включив в состав кофеин (в виде натурального экстракта кофейного зерна) наряду с зерновыми, орехами и сухофруктами. Сам собой напрашивается вариант событий, когда для «настоящего» завтрака с кофе или чаем нет ни времени ни возможности. Марш-бросок на 50 километров, эвакуация заболевшего спутника, и тому подобное. В таком случае, компактный, калорийный, питательный батончик, а ещё с умеренной дозой натурального кофеина будет очень своевременен.

PocketFuel из городка Худ Ривер, на реке Колумбия, в штате Орегон пошли другим путём: их продукт полужидок. Это смесь орехового масла (миндаль, арахис или фундук), сухофруктов (ананаса, кокоса, черники, тибетской ягоды годжи) и мёда. Наряду с питательностью и калорийностью, такая смесь быстро усваивается, что очень важно при физических нагрузках, например хотьбе, беге или гребле. Эти

смеси продаются в тубиках различных размеров, от персонального 30-граммового, до полукилограммового гиганта. Последний вид расфасовки даёт реальную возможность хранения неприкосновенного запаса в очень компактной и долговечной форме.

Данные экземпляры всего лишь малая толика продуктов доступных в магазинах США. Аналогичные сублиматы продаются в Европе, России, Австралии, Южной Америке и других уголках нашей планеты. При покупке, состав и качество ингредиентов намного важнее ярких этикеток и громких названий. При подготовке к экспедиции помните, что лучший продукт всегда изготовлен из натуральных исходных, и следует формуле «аварийного провианта»: высокое содержание жиров, умеренное содержание углеводов и белков, хотя бы номинальное присутствие фруктов или овощей. Практически в любом путешествии имеет смысл хранить небольшой запас калорийной и питательной пищи, как говорится на всякий пожарный случай.



Фото автора