

Методи за определяне на денонощната дажба от продоволствие за военнослужещите

Ивайло Ралев

Резюме: *Разгледани са изискванията към хранителната дажба на военнослужещите за поддържане на физическото здраве и работоспособността им и компонентите на енергийния разход на човешкия организъм като база за определяне състава на хранителната дажба. Описани са основните методи за определяне енергийните потребности при хората и е посочено кои от тях са приложими за военнослужещите предвид спецификата на тяхната дейност.*

Ключови думи: *хранителна дажба на военнослужещи, калориен баланс, хранителен баланс, базово ниво на метаболизма, методи за определяне на енергийните потребности.*

METHODS TO ESTIMATE THE ENERGY REQUIREMENTS OF MILITARY PERSONNEL

Ivaylo Ralev

Abstract: *The paper considers the requirements for the military ration to maintain physical health and fighting efficiency of the military personnel and the components of the total energy expenditure as a basis for determining the composition of the military ration. Next, the paper describes the main methods to estimate the total energy expenditure and which of them can be used for military purposes.*

Key words: *military ration, energy balance, nutrient balance, basal metabolic rate, methods to estimate energy expenditure.*