

З роками харчування космонавт ті змінилося, таким чином, в їхньому раціоні наразі наявні такі страви: м'ясо з овочами, крупами, чорносливом, свинина та яловичина в брикетах, сир, овочі, фрукти, шоколадні тістечка та багато іншого, однак акцент ставиться на білкову їжу.

Головне правило для космонавтів – їжа не повинна кришитися, оскільки крихти можуть розлетітися на борту і потрапити в дихальні шляхи людей, що здатне спричинити бронхіт та запалення дихальних шляхів. Саме тому для космонавтів печуть спеціальний хліб, який не кришиться, і упаковують маленькими кусочками. Перед вживанням його підігрівають, однак екіпажу все рівно важливо слідкувати, щоб кусочки їжі не плавали, адже вони будуть поширюватися на кораблі.

Краплини води також представляють загрозу життю на борту, адже перебуваючи в атмосфері можуть потрапити в дихальні шляхи і людина захлиснеться. Саме тому, її запаковують у спеціальні контейнери, що запобігатимуть розливанню.

Рідину космонавти споживають із спеціальних склянок, з яких її отримують шляхом висмоктання. Важливо, щоб їжа була у вигляді сушеного концентрату, після ретельної обробки порція зменшується до розміру жувальної гумки.

Космонавтам ще слід зуміти правильно прийняти їжу. Переважно на орбіту їжа приходить в маленьких контейнерах, яких вистачає приблизно на 3 дні. Таким чином, у кожного космонавта є свій стіл з виймками для консерви. Льотчики-космонавти встановлюють консервні банки в ці гнізда, розігрівають їх до певної температури і тільки після цього розкривають консерви ножами.

Крім того, космонавтам перебуваючи в польоті важливо дотримуватися певного обсягу калорій. Як відомо, для життя в космосі потрібний великий запас енергії, оскільки перебування в напруженому та стресовому середовищі, вимагає чи малий її розхід.

Таким чином, спробуємо порівняти добовий прийом калорій космонавта та звичайної людини. Вчені визначили, що для нормального функціонування організму маленькій жінці космонавту потрібно приблизно 2 800 калорій, а чоловікові – 3 200 калорій, в той час, як оптимальна добова норма для чоловіка складає від 2 200 – 2 300 калорій, а для жінок 1 900 ккал. Проте варто додати, що з віком ця норма змінюється. Таким чином, цей обсяг калорій розприділяють на 4 прийоми їжі. Добове харчування на орбіті для однієї людини коштує близько 9 500 гривень. Здебільшого ціна за доставки – 7 тисяч доларів за кілограм ваги.

Список літератури

1. Їжа і харчування космонавтів у космос – раціон і дозволені продукти. Режим доступу: <http://vidpoviday.com/%D1%97zha-i-xarchuvannya-kosmonavtiv-u-kosmos-racion-i-dozvoleni-produkti>
2. Особливості харчування космонавтів. Режим доступу: <http://medportal.pp.ua/2001-osoblivost-harchuvannya-kosmonavtv.html>
3. Їжа для космонавтів – що їдять на орбіті. Режим доступу: <http://www.magey.com.ua/ljudina/364-izha-dlja-kosmonavtiv-shho-idjat-na-orbiti>

*Науковий керівник: Величенко М.А.,
ст. викладач*