

ΣΤΑΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

1. Υπολογισμός βασικού μεταβολισμού
2. $BM_1 - (0,1 \text{ kcal} \times IB_{\text{kg}} \times h \text{ ύπνου})$ BM_1
3. Υπολογισμός φυσικής δραστηριότητας \rightarrow % BM
 \downarrow % BM_1
4. $(BM_1 + A) \times 5\%$ \rightarrow θερμιδικά επίπεδα τροφής (B)
5. $BM_1 + A + B$

Παράδειγμα: Άνδρας 40 ετών, ύψος 1,77εκ, 70 κιλά και με φυσική δραστηριότητα 40%

ΣΤΑΔΙΑ:

1. Βρίσκουμε το βασικό μεταβολισμό με δύο τρόπους:

α) $66 + (13,7 \times 70) + (5 \times 177) - (6,8 \times 40) = 66 + 959 + 885 - 272 = 1638 \text{ kcal BM}$

β) $0,95 \times 24 \text{ h} \times IB = 0,95 \times 24 \times 55,9 = 1274,52 \text{ kcal}$

2. $BM - (0,1 \times 71 \times 8) = 1581,2 \text{ kcal BM}_1$

3. Φυσική δραστηριότητα $1581,2 \times 40\% = 632,5 \text{ kcal BM}_1$

$$1638 \times 40\% = 655,2 \text{ kcal BM}$$

4. $1581,2 + 632,5 \times 5\% = 110,7 \text{ ΘΕΤ}$

$$1581,2 + 655,2 \times 5\% = 79 \text{ ΘΕΤ}$$

5. $1638 + 79 + 632,5 = 2349,5 \text{ kcal}$

$$1638 + 110,7 + 632,5 = 2381,2 \text{ kcal}$$

$$1638 + 110,7 + 655,2 = 2404 \text{ kcal}$$

$$1638 + 79 + 655,2 = 2372,2 \text{ kcal}$$

$$1581,2 + 79 + 632,5 = 2292,7 \text{ kcal}$$

$$1581,2 + 79 + 655,2 = 2315,4 \text{ kcal}$$

$$1581,2 + 110,7 + 632,5 = 2324,4 \text{ kcal}$$

$$1581,2 + 110,7 + 655,2 = 2347 \text{ kcal}$$

Οι ενεργειακές ανάγκες του συγκεκριμένου ατόμου σύμφωνα με τον τύπο Ενεργειακές ανάγκες = $BM + \Phi\Delta$ (20% ή 30% ή 40% από το