

REIKALINGOS MAISTO ENERGIJOS IR MEDŽIAGŲ BALANSO APSKAIČIAVIMAS

Maisto energijos apskaičiavimas pagal

IOM Dietary Reference Intakes macronutrients report, 2002:

Vyrams:

$662 - (9,53 \times \text{amžius}) + \text{fizinio aktyvumo koeficientas} \times (15,91 \times \text{svoris} + 539,6 \times \text{ūgis})$

Moterims:

$354 - (6,91 \times \text{amžius}) + \text{fizinio aktyvumo koeficientas} \times (9,36 \times \text{svoris} + 726,1 \times \text{ūgis})$.

Fizinio aktyvumo koeficientas

FIZINIO AKTYVUMO KOEFICIENTAS	MOTERYS	VYRAI
Nėra fizinio aktyvumo	1,0	1,0
Vidutinis fizinis aktyvumas (30 min. tris kart per savaitę, kurio metu pasiekama 60-73 proc. tikslinio ŠSD).	1,12	1,11
Didelis fizinis aktyvumas (60 min. kasdien, pasiekama 73-80 proc. tikslinio ŠSD).	1,27	1,25

Subalansuota dieta :

Angliavandeniai turėtų sudaryti 50-60 proc. (bulvės, makaronai, kruopos).

Riebalai turėtų sudaryti 25-30 proc. (aliejai, sviestas, riebalai paslėpti kituose produktuose, pvz. dešroje, sūryje).

Baltymai turėtų sudaryti 15-20 proc. (mėsa, žuvis, grybai).

Pusryčiai turėtų sudaryti apie 25 proc. paros kalorijų kiekio, antrieji pusryčiai – 10 proc., pietūs – 30–35 proc., pavakariai – 5 proc., vakarienė – 20 proc., naktiečiai – 5-10 proc.

Iš 1 gr. angliavandenių pasigamina 4 kcal, iš 1 gr. baltymų pasigamina 4 kcal, iš 1 gr. riebalų – 9 kcal.

ŠSD – širdies susitraukimų dažnis

*Maksimalus širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) = 220 - amžius.

Rekomenduojamas ŠSD paskaičiuojamas maksimalų ŠSD padauginus iš rekomenduojamo proc. (žr. Lentelę – Rekomenduojamos fizinės veiklos intensyvumas).