Тест №2. РЕКОМЕНДОВАНЕ ДЕННЕ СПОЖИВАННЯ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН В КАЛОРІЯХ

Формула Харріса-Бенедикта для розрахунку норми калорій в день визначає п'ять типів фізичної активності. Однак саме в коефіцієнті активності ховається ключова проблема будь-якої формули розрахунку калорій. Після точного обчислення BMR (наприклад, тисяча сімсот шістдесят п'ять ккал) необхідно помножити цифру на ваш коефіцієнт активності, що варіюється від 1.2 до 1.9. Підсумковий результат складе від 2118 ккал до 3354 ккал - різниця в 1236 ккал.

Формула розрахунку базової норми калорій:

для чоловіків: BMR = 88.36 + (13.4 × вага, кг) + (4.8 × ріст, см) - (5.7 × вік, років)

для жінок: BMR = 447.6 + (9.2 × вага, кг) + (3.1 × ріст, см) - (4.3 × вік, років)

Коефіцієнти активності при розрахунку норми калорій:

Мінімальний рівень активності - 1.2
Низький рівень активності - 1.375
Середній рівень активності - 1.55
Високий рівень - 1.725
Дуже високий - 1.9

Наведемо кілька прикладів розрахунку денної норми калорій за формулою Харрісона-Бенедикта:

1. Чоловік, 25 років, зріст 178 сантиметрів, вага 72 кілограмів, займається спортом три рази в тиждень, в інші дні працює в офісі:

BMR = 88.36 + (13.4 × 72) + (4.8 × 178) - (5.7 x 25) = 1 765 ккал

Норма калорій = BMR × Рівень активності = тисячі сімсот шістдесят п'ять × 1.55 = 2735 ккал

2. Жінка, 25 років, зріст 172 сантиметри, вага 50 кілограмів, займається фітнесом чотири рази на тиждень, веде активний спосіб життя, більшу частину дня перебуваючи в русі:

BMR = 447.6 + (9.2 × 50) + (3.1 × 172) - (4.3 × 25) = 1333 ккал

Норма калорій = BMR × Рівень активності = 1333 x 1.725 = 2299 ккал