

Определение величины основного обмена с
помощью таблиц

Таким образом в нашем примере величина основного обмена составила: $ОО = 1143 + 181.5 = 1324.5$ ккал
Подобным образом нужно рассчитать Основной обмен для человека, который от вас отличается возрастом (старше на 10 лет, все остальные параметры ваши), ростом (выше на 4см, все остальные параметры ваши), массой тела (больше на 10 кг, все остальные параметры ваши) и полом (все параметры ваши).

Если значения вашего роста нет в таблице, то следуем двумя возможными путями:

Если ваш рост больше (меньше) на 1 см относительно того значения, что есть в таблице, то берем вариант из таблицы (например ваш рост 151, используем табличный вариант – 152 см);

Если ваш рост 162 см, то по аналогии с возрастом придется считать среднее значение. В таблице есть рост 160 и 164 см. На пересечении этих чисел с возрастом стоят два числа, нужно найти среднее.

Если не совпадает рост и возраст – среднее считается по четырем числам.

Таблица для определения основного обмена у мужчин на следующем слайде.

Таблицы так же представлены в отдельном файле.

