Определение величины основного обмена с помощью таблиц

Таблица для расчета величины основного обмена у женщин

часть А						Часть Б																																							
							Возраст (в годах)																																						
Вес, кг	Калории	Вес, кг	Калории	Вес, кг	Калории	Рост, см	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69
3	683	44	1076	85	1468	40	-344	-234	-194	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	693	45	1085	86	1478	44	-328	-218	-178	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	702	46	1095	87	1487	48	-312	-202	-162	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	712	47	1105	88	1497	52	-295	-186	-146	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	721	48	1114	89	1506	56	-280	-170	-130	-134	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	731	49	1124	90	1516	60	-264	-154	-114	-118	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	741	50	1133	91	1525	64	-248	-138	-98	-102	-111	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	751	51	1143	92	1535	68	-232	-122	-82	-86	-95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	760	52	1152	93	1544	72	-216	-106	-66	-70	-79	-89	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	770	53	1162	94	1554	76	-200	-90	-50	-54	-63	-73	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	779	54	1172	95	1564	80	-184	-74	-34	-38	-47	-57	-66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	789	55	1181	96	1573	84	-138	-58	-18	-22	-31	-31	-50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	798	56	1191	97	1583	88	-152	-42	-2	-6	-15	-5	-34	-43	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	808	57	1200	98	1592	92	-136	-26	12	10	1	19	-18	-27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	818	58	1210	99	1602	96	-120	-10	25	26	17	27	-2	-11	-21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18	827	59	1219	100	1661	100	-104	-6	40	42	33	43	14	5	-5	-14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	837	60	1229	101	1621	104	-	-22	56	58	54	62	30	21	11	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	846	61	1238	102	1631	108	-	-38	72	74	75	85	56	37	27	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	856	62	1248	103	1640	112	-	54	88	90	91	101	72	53	43	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22	865	63	1258	104	1650	116	-	70	105	106	107	117	98	69	59	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	875	64	1267	105	1659	120	-	86	126	132	123	143	114	85	75	66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	885	65	1277	106	1669	124	-	-	142	148	138	159	130	101	101	82	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	894	66	1286	107	1678	128	-	-	158	164	161	175	146	117	107	98	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
26	904	67	1296	108	1688	132	-	-	174	180	181	191	162	133	123	114	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	913	68	1305	109	1398	136	-	-	190	196	197	207	178	140	139	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	923	69	1315	110	1707	140	-	-	206	212	213	228	194	165	155	146	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	932	70	1325	111	1717	144	-	-	-	228	239	249	210	181	171	162	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	942	71	1334	112	1726	148	-	-	-	244	255	265	236	197	187	178	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31	952	72	1344	113	1736	152	-	-	-	260	271	281	252	212	201	192	183	174	164	155	146	136	127	117	108	99	89	80	71	61	52	43	33	24	15	5	-4	-13	-23	-32	-41			
32	961	73	1353	114	1745	156	-	-	-	276	287	297	260	227	215	206	190	181	172	162	153	144	134	125	116	106	97	87	78	69	59	50	41	31	22	13	3	-6	-15	-25	-34			
33	971	74	1363	115	1755	160	-	-	-	282	293	303	274	242	229	220	198	188	179	170	160	151	142	132	123	114	104	95	86	76	67	57	48	39	29	20	11	1	-8	-17	-27			
34	989	75	1372	116	1764	164	-	-	-	-	309	313	290	257	243	234	205	196	186	177	168	158	149	140	130	121	112	102	93	84	74	65	56	46	37	27	18	9	-1	-10	-19			
35	900	76	1382	117	1774	168	-	-	-	-	-	325	306	271	255	246	213	203	194	184	175	166	156	147	138	128	119	110	100	91	82	72	63	54	44	35	26	17	-7	-3	-12			
36	999	77	1391	118	1784	172	-	-	-	-	-	331	318	285	267	258	220	211	201	192	183	173	164	154	145	136	126	117	108	98	89	80	70	61	52	42	33	24	14	5	-4			
37	1009	78	1401	119	1794	176	-	-	-	-	-	-	328	299	279	270	227	218	209	199	190	181	174	162	153	143	134	123	115	106	96	87	78	68	59	50	40	31	22	12	3			
38	1019	79	1411	120	1803	180	-	-	-	-	-	-	-	313	291	282	235	225	216	207	197	188	179	169	160	151	141	132	124	113	104	94	85	76	66	57	48	38	29	20	10			
39	1028	80	1420	121	1812	184	-	-	-	-	-	-	-	327	303	294	242	233	223	214	204	195	186	177	167	158	149	139	130	121	111	102	93	83	74	64	55	46	36	27	18			
40	1038	81	1430	122	1822	188	-	-	-	-	-	-	-	-	313	304	250	240	231	221	215	203	193	184	175	165	156	147	137	128	119	109	100	91	81	72	63	53	44	34	25			
41	1047	82	1439	123	1831	192	-	-	-	-	-	-	-	-	322	314	257	248	238	229	220	210	201	191	182	173	163	154	145	135	126	117	107	98	89	79	70	61	51	42	33			
42	1057	83	1449	124	1841	196	-	-	-	-	-	-	-	-	333	324	264	255	246	236	227	218	208	199	190	180	171	161	152	143	133	124	115	105	96	87	77	68	59	49	40			
43	1066	84	1458	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	334	272	262	253	244	234	225	216	206	197	188	179	169	160	150	141	131	122	113	103	94	85	75	66	57	47			

Таблицы состоят из двух частей. Часть А показывает зависимость основного обмена от массы тела. Например, масса тела 51 кг, ОО (часть А)=1143 ккал

Таблица для расчета величины основного обмена у женщин

часть А						Часть Б																																									
							Возраст (в годах)																																								
Вес, кг	Калории	Вес, кг	Калории	Вес, кг	Калории	Рост, см	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69
3	683	44	1076	85	1468	40	-344	-234	-194	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	693	45	1085	86	1478	44	-328	-218	-178	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	702	46	1095	87	1487	48	-312	-202	-162	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	712	47	1105	88	1497	52	-295	-186	-146	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	721	48	1114	89	1506	56	-280	-170	-130	-134	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	731	49	1124	90	1516	60	-264	-154	-114	-118	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	741	50	1133	91	1525	64	-248	-138	-98	-102	-111	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	751	51	1143	92	1535	68	-232	-122	-82	-86	-95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	760	52	1152	93	1544	72	-216	-106	-66	-70	-79	-89	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	770	53	1162	94	1554	76	-200	-90	-50	-54	-63	-73	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	779	54	1172	95	1564	80	-184	-74	-34	-38	-47	-57	-66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	789	55	1181	96	1573	84	-138	-58	-18	-22	-31	-31	-50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	798	56	1191	97	1583	88	-152	-42	-2	-6	-15	-5	-34	-43	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	808	57	1200	98	1592	92	-136	-26	12	10	1	19	-18	-27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	818	58	1210	99	1602	96	-120	-10	25	26	17	27	-2	-11	-21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18	827	59	1219	100	1661	100	-104	-6	40	42	33	43	14	5	-5	-14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	837	60	1229	101	1621	104	-	-22	56	58	54	62	30	21	11	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	846	61	1238	102	1631	108	-	-38	72	74	75	85	56	37	27	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	856	62	1248	103	1640	112	-	54	88	90	91	101	72	53	43	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22	865	63	1258	104	1650	116	-	70	105	106	107	117	98	69	59	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	875	64	1267	105	1659	120	-	86	126	132	123	143	114	85	75	66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	885	65	1277	106	1669	124	-	-	142	148	138	159	130	101	101	82	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	894	66	1286	107	1678	128	-	-	158	164	161	175	146	117	107	98	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
26	904	67	1296	108	1688	132	-	-	174	180	181	191	162	133	123	114	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	913	68	1305	109	1398	136	-	-	190	196	197	207	178	140	139	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
28	923	69	1315	110	1707	140	-	-	206	212	213	228	194	165	155	146	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	932	70	1325	111	1717	144	-	-	-	228	239	249	210	181	171	162	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	942	71	1334	112	1726	148	-	-	-	244	255	265	236	197	187	178	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31	952	72	1344	113	1736	152	-	-	-	260	271	281	252	212	201	192	183	174	164	155	146	136	127	117	108	99	89	80	71	61	52	43	33	24	15	5	-4	-13	-23	-32	-41
32	961	73	1353	114	1745	156	-	-	-	276	287	297	260	227	215	206	190	181	172	162	153	144	134	125	116	106	97	87	78	69	59	50	41	31	22	13	3	-6	-15	-25	-34
33	971	74	1363	115	1755	160	-	-	-	282	293	303	274	242	229	220	198	188	179	170	160	151	142	132	123	114	104	95	86	76	67	57	48	39	29	20	11	1	-8	-17	-27
34	989	75	1372	116	1764	164	-	-	-	-	309	313	290	257	243	234	205	196	186	177	168	158	149	140	130	121	112	102	93	84	74	65	56	46	37	27	18	9	-1	-10	-19
35	900	76	1382	117	1774	[illegible]	-	-	-	-	-	325	306	271	255	246	213	203	194	184	175	166	156	147	138	128	119	110	100	91	82	72	63	54	44	35	26	17	-7	-3	-12
36	999	77	1391	118	1784	172	-	-	-	-	-	331	318	285	267	258	220	211	201	192	183	173	164	154	145	136	126	117	108	98	89	80	70	61	52	42	33	24	14	5	-4
37	1009	78	1401	119	1793	176	-	-	-	-	-	-	328	299	279	270	227	218	209	199	190	181	174	162	153	143	134	123	115	106	96	87	78	68	59	50	40	31	22	12	3
38	1019	79	1411	120	1803	180	-	-	-	-	-	-	-	313	291	282	235	225	216	207	197	188	179	169	160	151	141	132	124	113	104	94	85	76	66	57	48	38	29	20	10
39	1028	80	1420	121	1812	184	-	-	-	-	-	-	-	327	303	294	242	233	223	214	204	195	186	177	167	158	149	139	130	121	111	102	93	83	74	64	55	46	36	27	18
40	1038	81	1430	122	1822	188	-	-	-	-	-	-	-	-	313	304	250	240	231	221	215	203	193	184	175	165	156	147	137	128	119	109	100	91	81	72	63	53	44	34	25
41	1047	82	1439	123	1831	192	-	-	-	-	-	-	-	-	322	314	257	248	238	229	220	210	201	191	182	173	163	154	145	135	126	117	107	98	89	79	70	61	51	42	33
42	1057	83	1449	124	1841	196	-	-	-	-	-	-	-	-	333	324	264	255	246	236	227	218	208	199	190	180	171	161	152	143	133	124	115	105	96	87	77	68	59	49	40
43	1066	84	1458	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	334	272	262	253	244	234	225	216	206	197	188	179	169	160	150	141	131	122	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Часть Б показывает зависимость основного обмена от возраста и роста. Например, рост 164 см, возраст 26 лет. На пересечении роста и возраста находится поправочный коэффициент. Для нашего примера в таблице есть значения для роста 164 см и возраста 25 (186) и 27 (177)лет. Нам придется искать среднее значение: Часть Б = (186+177)/2=181,5 ккал

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.

Таблица для расчета величины основного обмена у мужчин

| часть А | | | | | | Часть Б | | | | | |