

ΜΑΘΕ ΝΑ ΤΡΩΣ <3

$\Delta.Μ.Σ.(bmi) = \text{κιλά}/(\text{ύψος}^2)$ , με μονάδες:  $\text{kg}/(\text{m}^2)$

Για δμς 18,5-25 → **φυσιολογικός**

- Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR)

Ηλικία	Άντρες (kcal/day)	Γυναίκες (kcal/day)
10-17	$(17.7 \times B) + 657$	$(13.4 \times B) + 692$
18-29	$(15.1 \times B) + 692$	$(14.8 \times B) + 487$
30-59	$(11.5 \times B) + 873$	$(8.3 \times B) + 687$
60-74	$(11.9 \times B) + 700$	$(9.2 \times B) + 687$
75+	$(8.4 \times B) + 821$	$(9.8 \times B) + 624$

\*B=βάρος σε kg

- Επίπεδο δραστηριότητας (PAL)

Φυσική δραστηριότητα εκτός εργασίας	Φυσική δραστηριότητα κατά την εργασία					
	Ελαφριά (δουλειά γραφείου)		Μέτρια (δουλειά που απαιτεί μετακίνηση & ελαφρά-μέτρια χειρονακτική εργασία)		Έντονη (δουλειά που απαιτεί άσκηση ή βαριά χειρονακτική εργασία)	
	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες
Ελαφριά	1,4	1,4	1,6	1,5	1,7	1,5
Μέτρια	1,5	1,5	1,7	1,6	1,8	1,6
Έντονη	1,6	1,6	1,8	1,7	1,9	1,7

\*Ελαφριά = Καθιστική / Καθιστική με περπάτημα

\*\*Μέτρια = Άθληση (έντονη άσκηση) για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα

\*\*\*Έντονη = Άθληση (έντονη άσκηση) για παραπάνω από 3 ώρες την ημέρα (>3)

- Για άτομα με φυσική δραστηριότητα εκτός εργασίας: ελαφριά - μέτρια

Συνολικές Θερμίδες=BMR x PAL (μέτρηση σε θερμίδες/ημέρα)

Πρωτεΐνη = 1 γραμμάριο/κilo βάρους → 1 γραμ. = 4 θερμίδες

Υδατάνθρακες = 50% των συνολικών θερμίδων → 1 γραμ. = 4 θερμίδες, , εκ των οποίων φυτικές ίνες 10γραμμάρια/1000θερμίδες

Λίπος = όσες θερμίδες περίσσεψαν → 1 γραμ. = 9 θερμίδες

Υγρά = 1 mL / θερμίδα

Άσκηση: Τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας-έντονης άσκησης την ημέρα για 5 μέρες τη βδομάδα

- Για άτομα με φυσική δραστηριότητα εκτός εργασίας: έντονη (αθλητές-πρωταθλητές) σε ημέρα προπόνησης!!

Γενικά μέσα στην ημέρα:

- Υδατάνθρακες = 10g/kg → 1 γραμ. = 4 θερμίδες, εκ των οποίων φυτικές ίνες 10γραμμάρια/1000θερμίδες
- Πρωτεΐνη = 1,5g/kg → 1 γραμ. = 4 θερμίδες
- Λίπος = ~20% των ενεργειακών απαιτήσεων → 1 γραμ. = 9 θερμίδες
- Ενέργεια = το σύνολο
- Υγρά = 1 mL / θερμίδα τουλάχιστον!!

Απ' αυτά θα πρέπει:

A) Για πριν την άσκηση:

➤ Υδατάνθρακες = 1g/kg (2-4 ώρες πριν την προπόνηση)

B) Για μετά την άσκηση:

➤ Υδατάνθρακες = 1g/kg/h (για τις 4 πρώτες ώρες)

➤ Πρωτεΐνη = 0.4g/kg

Για δμς < 18,5 → **Ελλιποβαρής**

Ίδιο πρωτόκολλο με τα άτομα φυσιολογικού βάρους με ελαφριά-μέτρια δραστηριότητα, με την διαφορά ότι *προσθέτουμε* 500 θερμίδες στο σύνολο και δεν προτείνουμε άσκηση.

Για δμς >25 → **υπέρβαρος**

Ίδιο πρωτόκολλο με τα άτομα φυσιολογικού βάρους με ελαφριά-μέτρια δραστηριότητα, με την διαφορά ότι *αφαιρούμε* 500 θερμίδες στο σύνολο.

Άσκηση: Τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας-έντονης άσκησης την ημέρα για 5 μέρες τη βδομάδα

Για δμς > 30 → **παχύσαρκος**

- Βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMR)

Άντρες (kcal/ημέρα) =  $5 + (10 \times B) + (6.25 \times Y) - (5 \times H)$

Γυναίκες (kcal/ημέρα) =  $(10 \times B) + (6.25 \times Y) - (5 \times H) - 161$

\*B = Βάρος σε kg

\*Y = Ύψος σε cm

\*H = Ηλικία σε χρόνια

- Συνολικές θερμίδες(kcal/ημέρα) = (BMR x 1.4) – 500

- Πρωτεΐνη = 1 γραμμάριο/κιλό διορθωμένου βάρους → 1 γραμ. = 4 θερμίδες

\* Διορθωμένο Βάρος =  $\text{Ιδανικό} + (\text{Παρόν} - \text{Ιδανικό})/4$ , όπου το Ιδανικό βάρος → Άντρες: 48 kg για ύψος μέχρι 1,52 m & 1,06 kg για κάθε cm πάνω από 1,52 m & Γυναίκες: 45,2 kg για ύψος μέχρι 1,52 m & 0,89 kg για κάθε cm πάνω από 1,52 m

- Υδατάνθρακες = 50% των συνολικών θερμίδων → 1 γραμ. = 4 θερμίδες, , εκ των οποίων φυτικές ίνες 10γραμμάρια/1000θερμίδες
- Λίπος = όσες θερμίδες περίσσεψαν → 1 γραμ. = 9 θερμίδες
- Υγρά = 1 mL / θερμίδα

Για δμς >40 → **νοσογόνος παχυσαρκία**

Δεν υπάρχει σωτηρία!! Ας δει έναν γιατρό πριν πεθάνει!!