**实验报告**

**1.体脂指数（BMI）计算**

**数据**

身高：1.78m

体重：61.70kg

BMI=61.70÷(1.78×1.78)=19.47

**结论：**正常

**2.腰臀比计算**

**数据**

腰围：76.67cm

臀围：89.40cm

K=76.67÷89.40=0.86

**结论：**正常

**3.能量摄入与消耗**

**摄入（2020.4.21），单位：千卡**

早饭：55（稀饭，按50g白米饭算）+160（水煮蛋）+440（馒头×2）=655

中饭：137.5（125g白米饭）+580（100g猪肉）+139.5(150g马铃薯)+28(100g洋葱)=885

晚饭：137.5（125g白米饭+580（100g猪肉）+36（200g西红柿）+160（全蛋）+14(50g洋葱)=927.5

食用油：200（25ml大豆油）+38（5ml猪油）=238

饮料类：195（500g可口可乐）

乳类：152.5（250g牛奶）

总计：3053千卡

**基础代谢率**

66+13.7×61.70+5×178-6.8×19=1672.09千卡

**活动消耗**

赖床：10分钟 - 13千卡

铺床：2分钟 – 7千卡

穿衣：2分钟 – 5千卡

聊天：10分钟 – 15千卡

站立（不包括体育运动的过程中）：20分钟 – 30千卡

读书(将上课考虑在内)：6.5h – 507千卡

写字：4h – 600千卡

体育运动（20%跑步+80%步行，数据来源某运动APP）：123千卡

总计：1300千卡

**食物消化吸收中的能耗**

（1672.09+1300）/9=330.23千卡

**消耗总计：**3302.32千卡

**4.分析与体重管理计划**

**分析：**就目前数据来看，消耗是略大于摄入的。活动消耗这一块的数据准确性还有待考证，因为根据总消耗热量计算公式，活动消耗与基础代谢率之比最大为0.5，而当前数据接近0.77。活动消耗中占比最大的为读书和写字，但两者时长在大部分时间都用于上网课的环境下，我认为是合理的。

**体重管理计划：**虽然根据计算消耗略大于摄入，但考虑到误差，两者因基本持平。BMI和腰臀比均在正常范围之内，没有必要刻意增加或减少摄入。但体育运动在消耗中的占比较少，应当适当加强锻炼。