# KŪNO MASĖS INDEKSAS:

KMI (**BMI**) = svoris/ūgis^2.

Jei BMI < 18.5 - per mažas svoris;

18.5 ir daugiau, mažiau kaip 25 - normalus svoris

25 ir daugiau, mažiau kaip 30 - antsvoris

30 ir daugiau - nutukimas

# ENERGIJOS POREIKIS IR REIKAIMOS DIENOS KALORIJOS:

Jei kūno masės indeksas normalus, tikslus paros energijos poreikis apskaičiuojamas:

PEP = PМА x FAL

PMA – pagrindinė medžiagų apykaita;

FAL – fizinio aktyvumo lygis.

Tiriamojo PMA apskaičiuojama panaudojus Harris-Benedict formulę. Tačiau jos nėra taikomos nutukusiems asmenims, o naudojant jas populiacijoms, kur nutukimas yra dažnas, gaunami pagrindinės medžiagų apykaitos rodikliai bus iškreipti.

Skaičiuojant PMA, naudojama Harris-Benedict formulė (1 lentelė), gautą skaičių (megadžauliais) reikia padauginti iš 240 ir gausime rezultatą išreikštą kilokalorijomis (kcal). Taip yra todėl, kad 1 kcal = 4,184103 J, tai 1 kJ = 0,24 kcal, o 1 MJ = 240 kcal. Gautą iš formulės skaičių PMA (kilokalorijomis) dauginame iš FAL.

Pagal atskirų profesijų žmonių darbo sunkumą visi darbuotojai skirstomi į keturias grupes:

**I grupė** – dirbantys labai lengvą fizinį darbą (studentai, tarnautojai, žmonės dirbantys protinį darbą). Šios grupės žmonių FAL yra 1,2 – labai mažas aktyvumas (sėslus arba nėra fizinio aktyvumo);

**II grupė** - dirbantys lengvą fizinį darbą (gydytojai, medicinos seserys, agronomai, vairuotojai, aptarnavimo sferos darbuotojai ir kt.). FAL yra 1,375 – mažas aktyvumas nuo 1 iki 3 kartų per savaitę;

**III grupė** - dirbantys vidutinio sunkumo fizinį darbą (chirurgai, lengvosios pramonės darbuotojai, vadybininkai, namų šeimininkės, komunalinio ūkio darbuotojai ir žmones, dirbantys mechanizuotą fizinį darbą). FAL yra 1,55– vidutinis aktyvumas nuo 3 iki 5 kartų per savaitę;

**IV grupė** - dirbantys sunkų fizinį darbą (sportininkai, ūkininkai, statybininkai ir kitų pramonės šakų darbuotojai, dirbantys nemechanizuotą ir iš dalies mechanizuotą darbą). FAL yra 1,725 – didelis aktyvumas nuo 6 iki 7 kartų per savaitę.

1 lentelė. Pagrindinės medžiagų apykaitos (PMA) (megadžauliais (MJ)per dieną) skaičiavimo formulės moterims ir vyrams pagal svorį (W, kg).

Paveikslėlis, kuriame yra tekstas, ekrano kopija, Šriftas, skaičius

Automatiškai sugeneruotas aprašymas

Brutto - tai tas kiekis kalorijų ar maisto medžiagų, kurį gautų organizmas, jei visą kiekį įsisavintų.

Netto - kiekis, kurį realiai gauna organizmas, atmetus tai kas neįsisavinama.

Pagrindinė medžiagų apykaita (PMA) - tai tas energijos kiekis kuris naudojamas tik gyvybinėms organizmo funkcijoms palaikyti - širdies, kvėpavimo raumenų susitraukimams, pastoviai kūno temperatūrai ir kt., bet ne darbui, virškinimui, rezorbcijai ir tolesniam energetinių medžiagų kitimui.

Pagrindinis medžiagų apykaitos dydis 1 kg normalios kūno masės vyrams – 25,2 kcal, moterims – 23,3 kcal. Vidutinio amžiaus ir vidutinio svorio žmogui, PMA yra apie 1500 kcal (6276 kJ) per parą.