Tính tổng lượng calo cần ( Nhu cầu năng lượng hàng ngày )

1. Đối với nam: BMR = 88,362 + (13,397 x N) + (4,799 x C) – (5,677 x T)
2. Đối với nữ: BMR = 447,593 + (9.247 x N) + (3.098 x C) – (4.330 x T)

– Trong đó N là cân nặng (kg)

– C là chiều cao (cm)

– T là tuổi của bạn.

Tùy theo chế độ vận động, tập luyện, cách tính calo sẽ cụ thể như sau:

– Ít vận động: BMR x 1,2

– Vận động nhẹ: BMR x 1,375

– Vận động vừa: BMR x 1,55

– Vận động nặng: BMR x 1,725

– Vận động rất nặng: BMR x 1,9

-----------------------------

Chất đạm = Tổng Calo x 12% ( Ra calo đạm ) sau đó chia cho 4 ra Gam

Chất béo = Tổng Calo x 20% ( Ra calo béo ) sau đó chia cho 9 ra Gam

Chất tinh bột = Tổng calo – (đạm + béo ) sau đó chia cho 4 ra Gam

Ví dụ :

Nếu lấy khẩu phần cho phụ nữ là 2.000 calo/ngày thì theo tỷ lệ trên ta cần:   
  
- Chất đạm 2.000 x 12% = 240 cal (240/4 = 60g chất đạm, trong đó 50% đạm động vật tương ứng với 200g thịt cá...)  
  
- Chất béo 2.000 x 20%= 400 calo (400/9 = 44g (khoảng 1,5 muỗng canh dầu và 1,5 muỗng canh mỡ kể cả chất béo trong thịt và đậu mè).  
  
- Bột đường 2.000 - 640 = 1.360 calo (1.360/4 = 340g gluxit trong đó tối đa 40g chất ngọt từ đường, mật và 300g chất bột từ gạo hay ngũ cốc khác).

Công thức BMI

Cân nặng chia cho ( chiều cao x chiều cao )

Chẳng hạn, nếu chiều cao của bạn là 170 cm, cân nặng là 65 kg. Chỉ số BMI của bạn = 65 : (1.7 x 1.7) = 22,5. Giá trị BMI tối ưu cho nam giới là 18.5-24.9, trong khi phụ nữ là 19-24.

<https://uebe.vn/tim-hieu-chi-so-huyet-ap-binh-thuong-theo-do-tuoi/>

<http://vietbao.vn/Suc-khoe/Ban-da-biet-doc-nhip-tim/2131743761/250/>