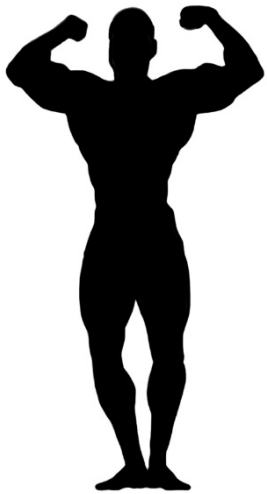


Nutrients Calculator

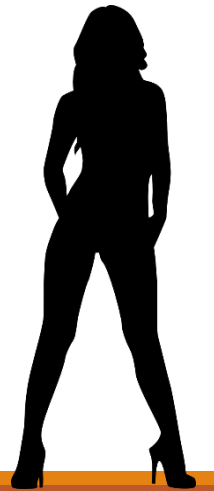


BMR = ค่าพลังงานที่ร่างกายต้องการเพื่อที่จะทำให้กระบวนการพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิต



$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น กก.}) + (5 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.}) - (6.8 \times \text{อายุ})$$

$$\text{BMR} = 66 + (9.6 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น กก.}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.}) - (4.7 \times \text{อายุ})$$



TDEE คือค่าของพลังงานที่ใช้ทั้งหมดในแต่ละวัน เมื่อมีการทำกิจกรรมต่างๆ

ออกกำลังกายน้อยมากหรือไม่ออกเลย : $TDEE = 1.2 \times BMR$

ออกกำลังกาย 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ : $TDEE = 1.375 \times BMR$

ออกกำลังกาย 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ : $TDEE = 1.55 \times BMR$

ออกกำลังกาย 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ : $TDEE = 1.7 \times BMR$

ออกกำลังกายวันละ 2 ครั้งขึ้นไป : $TDEE = 1.9 \times BMR$

เป้าหมาย

ลดน้ำหนัก กินให้ต่ำกว่า $TDEE-500$

เพิ่มน้ำหนัก กินให้มากกว่า $TDEE+500$

ควบคุมน้ำหนัก กินให้พอดี $TDEE$

สารอาหารที่ควรได้รับ (g)

โปรตีน น้ำหนัก(kg) x 2.2

ไขมัน 0.15 * โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต $[TDEE - (\text{โปรตีน} \times 4) - (\text{ไขมัน} \times 9)]/4$

ตรวจสอบแคลอรี

โปรตีน 1 g = 4 Kcal

ไขมัน 1 g = 9 Kcal

คาร์โบไฮเดรต 1 g = 4 Kcal

*แอลกอฮอล์ 1 g = 7 Kcal

User Experience

User มีความสะดวกในการคำนวณสารอาหาร
ที่ควรได้รับในแต่ละวัน และเป็นตัวช่วยพัฒนาเป้าหมายของ
ผู้ออกกำลังกายให้เป็นไปตามที่ต้องการ

User Interface

Nutrients Calculator



Nutrients Calculator

อายุ ปี

น้ำหนัก kg

ส่วนสูง cm

กิจกรรมที่ใช้

เป้าหมาย

Nutrients Calculator

แคลอรีที่จำเป็น Kcal

แคลอรีที่แนะนำ Kcal

โปรตีน g

ไขมัน g

คาร์โบไฮเดรต g



อ้างอิง

www.muscle.in.th
www.lokehoon.com