**Підготував**

**Студент 5 групи**

**Юрас Назар**

**Лабораторна робота № 2**

Визначення основного обміну та енергетичних витрат таблично-хронометражним методом

**1 спосіб**

15,4×МТ-27×ЗР+717

Примітка: МТ – маса тіла, кг; ЗР – зріст, м

15,4 \* 60 – 27 \* 1,7 + 717 = 924 – 45,9 + 717 = **1595,1**

Отже, за формуло. для розрахунку основного обміну кількість мій приблизний обмін речовин становить **1595,1**

**2 спосіб**

**Число А**

Маса тіла, чоловіки:

**60 кг – 892 – Число А для моєї МТ**

**Число В:**

Мій вік – 18 років

Мій зріст 170см

Для 1 року: (850 – 744) / 5 = 21.2

Для моїх 18 років: 850 – 21.2\*3 = **786.4 – Число В**

**Величина основного обміну (ВОО) = А+В = 892 + 786.4 = 1678.4**

За розрахунками за допомогою другого способу, мій приблизний обмін речовин становить **1678.4**

**Формула Ріда для обчислення відсотку відхилення для ОО:**

ВВ = 0,75 × (ЧП+ПТ×0,74) – 72,

ЧП – частота пульсу за 1 хвилину;

ПТ – пульсовий тиск, який рівний різниці величин артеріального систолічного (верхнього) та діастолічного (нижнього) тиску

ЧП = 74 уд./хв

ПТ= 113-71=42

**ВВ** = 0,75 × (74+42×0,74) – 72 = **6.81**

**ОО (з врахуванням ВВ) = ОО×(100+ВВ)/100**

**ОО = 1678.4\*(100+6.81)/100= 1792.7**

Отже, мій основний обмін з урахуванням ВВ становить приблизно 1792.7