

1. Nhu cầu năng lượng

1.1. Nhu cầu năng lượng

- Nhu cầu năng lượng cơ bản nhất cá thể là năng lượng do thức ăn cung cấp để duy trì năng lượng tiêu hao ở mức tối thiểu có cấu trúc cơ thể và hoạt động thể lực phù hợp với tình trạng sức khỏe tốt, có khả năng lao động sản xuất và hoạt động bình thường

- Để dễ dàng có thể tính nhu cầu năng lượng trung bình như sau

+ Ngủ nghỉ: 50 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày

+ Trữ em: 100 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày

1.2. Nhu cầu các chất sinh năng lượng

- **Protein:** Chức năng chủ yếu của protein trong cơ thể là tạo hình, ngoài ra còn bổ sung để duy trì cho ra năng lượng khi cơ thể thiếu năng lượng. Nhu cầu protein tùy thuộc vào lứa tuổi, chất lượng protein của thức ăn mà ăn vào. Tuổi càng nhỏ nhu cầu protein càng cao. Protein duy trì có giá trị sinh vật học cao hơn protein thực vật.

Nhu cầu năng lượng và khẩu phần ăn hợp lý

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 23 Tháng 6 2012 09:19 - Lần cập nhật cuối: Thứ bảy, 23 Tháng 6 2012 09:24



Nhu cầu năng lượng và khẩu phần ăn hợp lý là một trong những yếu tố quan trọng để duy trì sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật. Việc hiểu rõ nhu cầu năng lượng và khẩu phần ăn hợp lý giúp chúng ta có thể điều chỉnh chế độ ăn uống của mình để phù hợp với nhu cầu của cơ thể, từ đó duy trì cân nặng hợp lý và giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến dinh dưỡng.