

Posiłki niskokaloryczne podstawą zdrowej diety



Kilokalorie w kontekście diety i żywienia

Kilokalorie (kcal) wykorzystywane są do określenia ilości energii dostarczanej przez spożywane jedzenie i napoje.

Wartość energetyczna jest kluczowym aspektem, gdy monitorujemy i zarządzamy ilością spożywanych kalorii w celu utrzymania zdrowej masy ciała lub osiągnięcia określonych celów żywieniowych.



Czy wiesz, że...

Samo spożywanie posiłków niskokalorycznych nie jest jedynym kluczem do zdrowej diety.

Ważne jest, aby ją zrównoważyć, dostarczając organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a także utrzymywać aktywność fizyczną.



Należna masa ciała

NMC to masa ciała, która jest uważana za właściwą i korzystną dla zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania człowieka.

To ważne pojęcie, ale należy pamiętać, że wynik może być niemiernodajny w przypadku np. sportowców lub kobiet w ciąży. Każdy wskaźnik masy ciała należy traktować orientacyjnie.



Wzór na obliczenie NMC wg Broca¹

dla mężczyzn 18-60 lat:

$$\text{NMC [kg]} = (\text{wzrost[cm]} - 100) - 5\%$$

dla kobiet 18-60 lat:

$$\text{NMC [kg]} = (\text{wzrost[cm]} - 100) - 10\%$$

Pierwotny wzór Broca powstał w XIX wieku, aktualnie stosuje się jego zmodyfikowaną wersję.



Przeczytaj więcej
www.philips.pl