

Ενδεικτική επίλυση

α) Υπολογίζουμε τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό

Για τις γυναίκες: 0.9 Kcal/Kg σωματικού βάρους /ώρα

Άρα αν η Μαρία ζυγίζει 60 Kg , τότε ο BMP της προκύπτει ως εξής:

$60 \text{ Kg} \times 0,9 \text{ Kcal} \times 24 \text{ ώρες}$, δηλαδή $\text{BMP} = 1.296 \text{ Kcal}$

β) Η Μαρία δουλεύει ως υπάλληλος γραφείου (καθιστική ζωή: 20%). Άρα οι ενεργειακές της δαπάνες λόγω φυσικής δραστηριότητας υπολογίζονται ως εξής:

$20\% \times 1296 \text{ kcal}$, δηλαδή περίπου 259 kcal

γ) Υπολογίζουμε τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό του φίλου της Δημήτρη ο οποίος έχει το ίδιο βάρος με την Μαρία.

Άνδρες: 1.0 Kcal/Kg σωματικού βάρους /ώρα

Αν ο Δημήτρης ζυγίζει 60 Kg , τότε ο BMP του θα προκύπτει ως εξής:

$60 \text{ Kg} \times 1 \text{ Kcal} \times 24 \text{ ώρες}$, δηλαδή $\text{BMP} = 1.440 \text{ Kcal}$