

Ενδεικτική επίλυση

α) Οι ενεργειακές του δαπάνες λόγω φυσικής δραστηριότητας υπολογίζονται ως εξής:

$$20\% \times \text{BMP} = 400 \text{ kcal} \text{ δηλαδή } 0,2 \times \text{BMP} = 400 \text{ kcal}$$

$$\text{Επομένως } \text{BMP} = 400 / 0,2 = 2.000 \text{ kcal}$$

β) Η ενέργεια που δαπανά ο Στέλιος για να «χρησιμοποιήσει» την τροφή που καταναλώνει είναι η Θερμογένεση λόγω λήψης τροφής και υπολογίζεται ως το 10% του αθροίσματος του BMP και της Θερμογένεσης λόγω Φυσικής Δραστηριότητας.

$$10\% \times (2.000 \text{ kcal} + 400 \text{ kcal}) = 10\% \times 2.400 \text{ kcal}$$

$$\text{Επομένως: } 10\% \times 2.400 = 10/100 \times 2.400 = 0,1 \times 2.400 = 240 \text{ kcal}$$

γ) Η προσαρμογή στις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες θα αυξήσει τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό του.