

رجل وزنه ٧٥ كجم ويقوم بالنشاطات التالية : -

نوع النشاط	الطاقة المطلوبة لأداء النشاط (سعر حراري/كجم من وزن الجسم/الساعة)	الزمن المصروف في أداء النشاط (الساعة)
الطبع على الآلة	١	٥
كي الملابس	٢,٥	٢
السباحة	٨	١
الجرى	٣	٠,٥

احسب السعرات الكلية التي يحتاجها هذا الرجل ؟

الحل :-

معدل الأيض (التمثيل) الأساسي = $24 \times 75 \times 1 = 1800$ سعر حراري

النشاط = $75 \times 5 \times 1$

$75 \times 2 \times 2,5 +$

$75 \times 1 \times 8 +$

$75 \times 0,5 \times 3 +$

= ١٤٦٢ سعر حراري

التأثير الحراري للأغذية = ٠,١ (معدل الأيض الأساسي +النشاط)

= ٠,١ (١٤٦٢ + ١٨٠٠) = ٣٢٦ سعر حراري

الطاقة الكلية التي يحتاجها الرجل = ١٨٠٠ + ١٤٦٢ + ٣٢٦

= ٣٥٨٨ سعر حراري