magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 6. 1. 2018 | Redakce

Spočítejte si, kolik energie vaše tělo potřebuje

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Spocitejte-si,-kolik-energie-vase-telo-potrebuje__s10012x10769.html

Energetická rovnováha, tedy vyváženost mezi příjmem a výdejem energie, je základní předpoklad pro udržení normální tělesné hmotnosti. Jakmile výdej energie převýší příjem, hubneme. V opačném případě dochází k vzestupu hmotnosti, který může přejít až v obezitu, která zvyšuje riziko mnoha civilizačních onemocnění.

Energie je jako palivo

Každý z nás potřebuje energii, je naším palivem pro růst, trávení,

myšlení, pohyb a práci orgánů. Stranu příjmu energie představuje jídlo a pití, stranu výdeje pak pohyb a práce orgánů.

Vzhledem k tomu, že **bazální metabolismus** (bazální metabolismus je energie nutná pro udržení základních životních funkcí, jako je dýchání, srdeční činnost, nebo činnost mozku, a to v klidu, nalačno a v přiměřeně teplém prostředí) spotřebuje 60–70 % přijaté energie a trávení dalších 10 %, může se zdát, že tělo udělá vše za nás.

Opak je ale pravdou. **O další část výdeje, tedy 20–30 %, se musíme přičinit sami pohybem.** Dobrou zprávou přitom je, že do pohybu se započítává téměř vše, tedy i domácí práce, chůze, hrabání listí nebo ranní běh na autobus.

Spočítejte si, kolik energie potřebujete

Energetickou potřebu můžeme spočítat několika způsoby. My jsme vybrali takovou, kterou zvládne každý.

- **1. Výpočet bazální potřeby energie (v Kcal)**

Ženy 655 + (9,6 x váha v kg) + (1,8 x výška v cm) - (4,7 x věk v letech)
Muži 66 + (13,7 x váha v kg) + (5,0 x výška v cm) - (6,8 x věk v letech)

- 2. **Výpočet celkové potřeby energie**

Potřeba energie se odvíjí od výše fyzické aktivity. Celkovou potřebu energie vypočítáte vynásobením bazální potřeby energie stupněm fyzické aktivity.

Lehké nebo žádné cvičení 1,2
Mírné cvičení (1–3x týdně) 1,375
Střední zátěž (3–5x týdně) 1,55
Těžká zátěž (6x týdně) 1,725
Velmi těžká zátěž (např. cvičení 2x denně, fyzicky náročné povolání) 1,9

Porušení rovnováhy je rizikové

Příliš vysoký příjem energie je stejně nebezpečný jako její nedostatek. Oba extrémy znamenají základ zdravotních problémů. Nevyrovnaná energetická bilance se stále častěji týká i dětí. Nejen rodiče, ale i děti samotné často ví, že by hamburgery, hranolky, kolu, energydrinky, čokoládu a chipsy měla nahradit zelenina a ovoce, ryby, maso, brambory, jogurty, mléko a voda. Jak ale děti přesvědčit? Podívejte se, co radí školákům a jejich rodičům odborníci. https://www.youtube.com/watch?v=KPi3EpGo7P8

5x o příjmu energie:

- **každý potřebuje jiné množství energie** – záleží nejen na věku a pohlaví, ale i na genech a bazálním metabolismu; proto se neřiďte podle doporučení okolí, ale podle svého těla, případně rad odborníků
- **do pohybu se počítá úplně všechno** včetně chůze a domácích prací
- u doktora končí nejenom ti, co se přejídají, ale i ti, kteří drží diety kvůli hubnutí; **nezdravě hubeným hrozí ošklivá pleť i vlasy, deprese, snížená výkonnost a sklony ke zlomeninám**; pro tělo je správná jenom rovnováha
- pokud je příjem energie nevyrovnaný, **tělo se obává nedostatku a začne energii ukládat**; jednorázové diety nejsou proto vhodné a odborníci doporučují dlouhodobou úpravu životního stylu
- **pokud nemáme kvůli dietám v jídelníčku dostatek bílkovin, bere si je tělo ze svalů**; lepší je proto jíst pravidelně, po menších porcích a dát přednost tomu, co je zdravé

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz