

از افزایش وزن زنان در سنین مختلف با توجه به قد و سن، پیشنهاد شده است.

میزان ایده‌آل کالری

وزن	۲۵ ساله	۴۵ ساله	۶۵ ساله
۴۵	۱۷۵۰	۱۶۰۰	۱۳۰۰
۵۰	۱۹۰۰	۱۷۰۰	۱۴۵۰
۵۵	۲۰۰۰	۱۸۰۰	۱۵۵۰
۵۸	۲۱۰۰	۱۹۰۰	۱۶۰۰
۶۰	۲۱۵۰	۱۹۵۰	۱۶۵۰
۶۵	۲۲۵۰	۲۰۵۰	۱۷۵۰
۷۰	۲۴۰۰	۲۲۰۰	۱۸۵۰



دکتر رحمتا... مؤمنی
دکتر تغذیه و رژیم‌درمانی



رژیم درمانی و تغذیه

کالری چیست؟

هرونوع مواد غذایی، کم‌بیش دارای مقادیری انرژی یا نیروی ذخیره است که هنگام سوختن در بدن آزاد می‌شوند. نیروی ذخیره‌ی مذکور، از طریق تعیین حرارت حاصل از سوختن، دقیقاً اندازه‌گیری و برحسب کالری بیان می‌شود.

یک گرم پروتئین (گوشت) حاوی حدود ۴ کیلوکالری، یک گرم کربوهیدرات حاوی حدود ۴ کیلوکالری و یک گرم چربی حاوی حدود ۹ کیلوکالری می‌باشد.

همان‌طور که ملاحظه می‌نمایید، پروتئین و کربوهیدرات از نظر تولید انرژی، دارای ارزش یکسان می‌باشند اما با مصرف همان مقدار چربی، کمی بیش‌تر از ۲ برابر انرژی به بدن می‌رسد؛ به‌همین دلیل است که در تمامی رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن، روی کنترل مصرف چربی تأکید می‌شود.

در حال استراحت مطلق، انسان به‌طور متوسط روزانه به ۱۵۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز دارد اما این نیاز انرژی در انسان با تحرک بدنی افزایش می‌یابد.

نیاز کالری خانم‌های کارمند و ورزشکار چقدر است؟

در شرایط یکسان، مصرف انرژی مردان از زنان بیش‌تر است. نیاز کالری خانم‌های کارمند، روزانه حدود ۲۰۰۰ تا ۲۴۰۰ کیلوکالری می‌باشد؛ درحالی‌که ورزشکاران حرفه‌ای، ممکن است تغییر فاحشی با افراد عادی داشته باشند. مصرف انرژی با افزایش سن، کاهش می‌یابد و در نتیجه در سنین بالاتر، میزان کالری مصرفی را محدودتر می‌سازد.

چرا خانم‌ها از آقایان چاق‌تر هستند؟

خانم‌ها به‌طور ناباورانه بیش از آن‌چه بدن‌شان نیاز دارد، مصرف می‌کنند و به همین دلیل، تعداد خانم‌های چاق از آقایان بیش‌تر است.

کالری مورد نیاز روزانه چقدر است؟

همان‌طور که اشاره شد، انرژی مورد نیاز بدن در حال استراحت برای انجام فعالیت‌های طبیعی خود حدود ۱۵۰۰ کیلوکالری است. در جدول زیر، میزان کالری توصیه‌شده برای حفظ تناسب اندام و جلوگیری