

如何计算每天摄取营养的量比例—已知食物的摄入量怎么求百分比-股识吧

一、一天的营养摄入量怎么计算？求大神帮忙，谢谢！

先列好一天饮食和具体重量，可以在网上参考营养素表和营养素参考值表，进行计算、加和。

也可以在食安通的营养成分表直接生成。

祝顺利完成作业。

二、怎么简单计算肿瘤患者每天要吃多少东西？吃多少有营养的东西？

当无条件测定时，肿瘤患者可以按照 $25-30\text{kcal}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ 计算每天需要的能量。

例如体重 60kg (120 斤)的患者每天应需要 $1500-1800\text{kcal}$ 能量。

肿瘤患者应该增加蛋白质摄入，蛋白质应按 $1.2\text{g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ ，如有消瘦可达 $1.25-1.7\text{g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ ，严重消瘦的达 $2.0\text{g}/(\text{kg} \cdot \text{d})$ ，只有热能蛋白质双达标患者才能有好的生存期。

《恶性肿瘤患者膳食指导（2022）》推荐肿瘤患者每天吃 50g 左右的大豆和豆制品，是正常成年人的2倍。

三、已知食物的摄入量怎么求百分比

这是一天食物的摄入量应该呈一个金字塔结构，最底层的应该是谷类薯类及杂豆 $250-400$ 克，水 1200 克。

谷类薯类及杂豆 56.6% ，蔬菜水果类 21.2% 。

然后往上一层就是水果和蔬菜， $300-500$ 克，水果类 $200-400$ 克。

再往上一层畜禽肉类 $50-75$ 克、鱼虾类 $50-100$ 克、蛋类 $25-50$ 克。

然后上一层是奶类及奶制品 300 克、大豆类及坚果 $30-50$ 克。

最后塔尖是油 $25-30$ 克、盐 6 克。

尤其是最后的这个油和盐的摄入，中国普遍都是超标的，这也是造成近些年来中国的三高人群越来越多，越来越年轻化的根源之一。

希望能帮到你。

四、如何安排一日三餐的热量比

一日三餐的合理热量配比：三餐总热量大约是1500大卡（千卡），不是卡~~~一般情况下，一天需要的营养，应该均摊在三餐之中。

每餐所摄取的热量应该占全天总热量的1 / 3左右，但午餐既要补充上午消耗的热量，又要为下午的工作、学习提供能量，可以多一些。

所以，一日三餐的热量，早餐应该占25%—30%，午餐占40%，晚餐占30%—35%

。
选择A

五、早餐的营养成分占整天营养摄入的百分比是多少？

早晚餐的热量占整天的百分之三十午餐的热量占整天的百分之四十

六、营养学中，如何确定一个人每天所需的能量？

比如一个人20岁，体重60kg。

按照中国成年膳食能量推荐摄入量就可以了，现实中，个人每天的劳动强度都不一样，吃饭也不可能称着吃，从营养学方面也只能取平均值。

在一段时间内称体重，了解一个人的能量是否平衡。

18~50岁男，推荐摄入量，轻体力2400kcal，中体力2700kcal，重体力3200kcal

七、已知食物的摄入量怎么求百分比

一日三餐的合理热量配比：三餐总热量大约是1500大卡（千卡），不是卡~~~一般情况下，一天需要的营养，应该均摊在三餐之中。

每餐所摄取的热量应该占全天总热量的1 / 3左右，但午餐既要补充上午消耗的热量，又要为下午的工作、学习提供能量，可以多一些。

所以，一日三餐的热量，早餐应该占25%—30%，午餐占40%，晚餐占30%—35%。
选择A

八、如何计算自身每日需要摄入的热量？

其实，每天能够快走至少一万步，就不用计算每日需要摄入的热量。
早饭，午饭可以吃六七成饱；
晚饭可以少吃主食或者不吃主食。
祝您心想事成，健康快乐，幸福美满。
请采纳，谢谢。

参考文档

[下载：如何计算每天摄取营养的量比例.pdf](#)
[《股票入门之什么是阳线》](#)
[《股票指数高位什么意思》](#)
[《为什么蓝筹股涨的没有题材股》](#)
[《哪个券商开通融资门槛低》](#)
[下载：如何计算每天摄取营养的量比例.doc](#)
[更多关于《如何计算每天摄取营养的量比例》的文档...](#)

声明：
本文来自网络，不代表
【股识吧】立场，转载请注明出处：
<https://www.gupiaozhishiba.com/article/32694842.html>