

# 摄入脂肪量占总能量的多少比例；“每日从膳食中摄取脂肪80克，蛋白质80克，碳水化合物250克，则脂肪占总能量的比例约为？如何算？-股识吧

## 一、每人每日脂肪摄入量多少克较为适宜？（女，22岁）

一个正常人一天摄取总热量应为2000卡路里，运动的人可以适当增加。  
下表为各种成分的每日摄取量及所占的热量比例：（其中每克脂肪含热量9卡路里；  
每克碳水化合物含热量4卡路里；  
每克蛋白质含热量4卡路里）脂肪低于65克585卡路里低于30%碳水化合物300克1200卡路里 60%蛋白质47克188卡路里9.4%其他27卡路里2.6%是要减肥吗？如果要减肥的话不要超过1680卡路里需要热量成人每日需要的热量  
=人体基础代谢的需要的的基本热量 + 体力活动所需要的热量 + 消化食物所需要的热量。  
消化食物所需要的热量 = 10% x (人体基础代谢的需要的最低热量 + 体力活动所需要的热量) 成人每日需要的热量 = 1.1 x (人体基础代谢的需要的最低基本热量 + 体力活动所需要的热量 女性：7980 - 8820千焦耳注意：每日由食物提供的热量应不少于已于5000千焦耳-7500千焦耳这是维持人体正常生命活动的最少的能量人体基础代谢的需要基本热量  
简单算法女子：基本热量（大卡）= 体重(斤) x 9 男子：基本热量（大卡）= 体重(斤) x 10 基本热量 精确算法女子年龄 公式18-30岁 14.6 x 体重（公斤）+ 450 31-60岁 8.6 x 体重（公斤）+ 830 60岁以上 10.4 x 体重（公斤）+ 600 男子18-30岁 15.2 x 体重（公斤）+ 680 31-60岁 11.5 x 体重（公斤）+ 830 60岁以上 13.4 x 体重（公斤）+ 490

## 二、脂肪在膳食中提供的能量应占每日总能量的多少

您好，脂肪一般在膳食中提供的能量应该占每日总能量的百分之二十左右！

## 三、“每日从膳食中摄取脂肪80克，蛋白质80克，碳水化合物250克，则脂肪占总能量的比例约为？如何算？

百分之35 这是答案

#### 四、一天摄入蛋白质80g，脂肪74g，碳水化合物289g，请计算三种营养素提供的能量占总能量的比例并进行评价

蛋白质和碳水化合物 1g是17KJ脂肪一克30KJ所以脂肪占得能量比例是  
 $2400/(330*17+2400)=30\%$

#### 五、中国营养学会推荐成人脂肪摄入量应控制在总能量的多少

成年人 脂肪占能量百分比20~30%具体的你百度一下就都有，搜  
中国居民膳食营养素参考摄入量DRIs

#### 六、一般认为脂肪应占每日总热能供应量的比例是多少？不宜超过多少？

占每日总热能供应量的 17-20%，不宜超过 30%

#### 七、一个人一天正常应该摄入多少脂肪

你好，肪是人体所需要的一种重要营养素，是维持健康所必需的.脂肪可以给机体提供能量，所提供的能量是同等重量蛋白质或碳水化合物的1倍.生产发育中的儿童少年每天需要1600~2400千卡的能量，从事一般劳动强度工作的成年人每天需要2100~2600千卡.营养贵在均衡，适量，过多，过少都不利健康，脂肪也不例外.在日常膳食中，脂肪所提供的能量应该占每天所摄入总能量的25%~30%.

#### 参考文档

[下载：摄入脂肪量占总能量的多少比例.pdf](#)

[《股票跌停板后多久可以买入》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票交易后多久能上市》](#)

[《股票抽签多久确定中签》](#)

[《股票开户许可证要多久》](#)

[下载：摄入脂肪量占总能量的多少比例.doc](#)

[更多关于《摄入脂肪量占总能量的多少比例》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/subject/46107452.html>