Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ b□y, 23 Tháng 6 2012 09:19 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ b□y, 23 Tháng 6 2012 09:24

1. Nhu c□u năng l□□ng

1.1. Nhu c□u năng l□□ng

- Nhu c□u năng l□□ng c□a m□t cá th□ là năng l□□ng do th□c ăn cung c□p t□□ng đ□□ng v□i năng l□□ng tiêu hao □ m□t đ□i t□□ng có c□u trúc c□ th□ và ho□t đ□ng th□ l□c phù h□p v□i tình tr□ng s□c kh□e t□t, có kh□ năng lao đ□ng s□n xu□t và ho□t đ□ng bình th□□ng

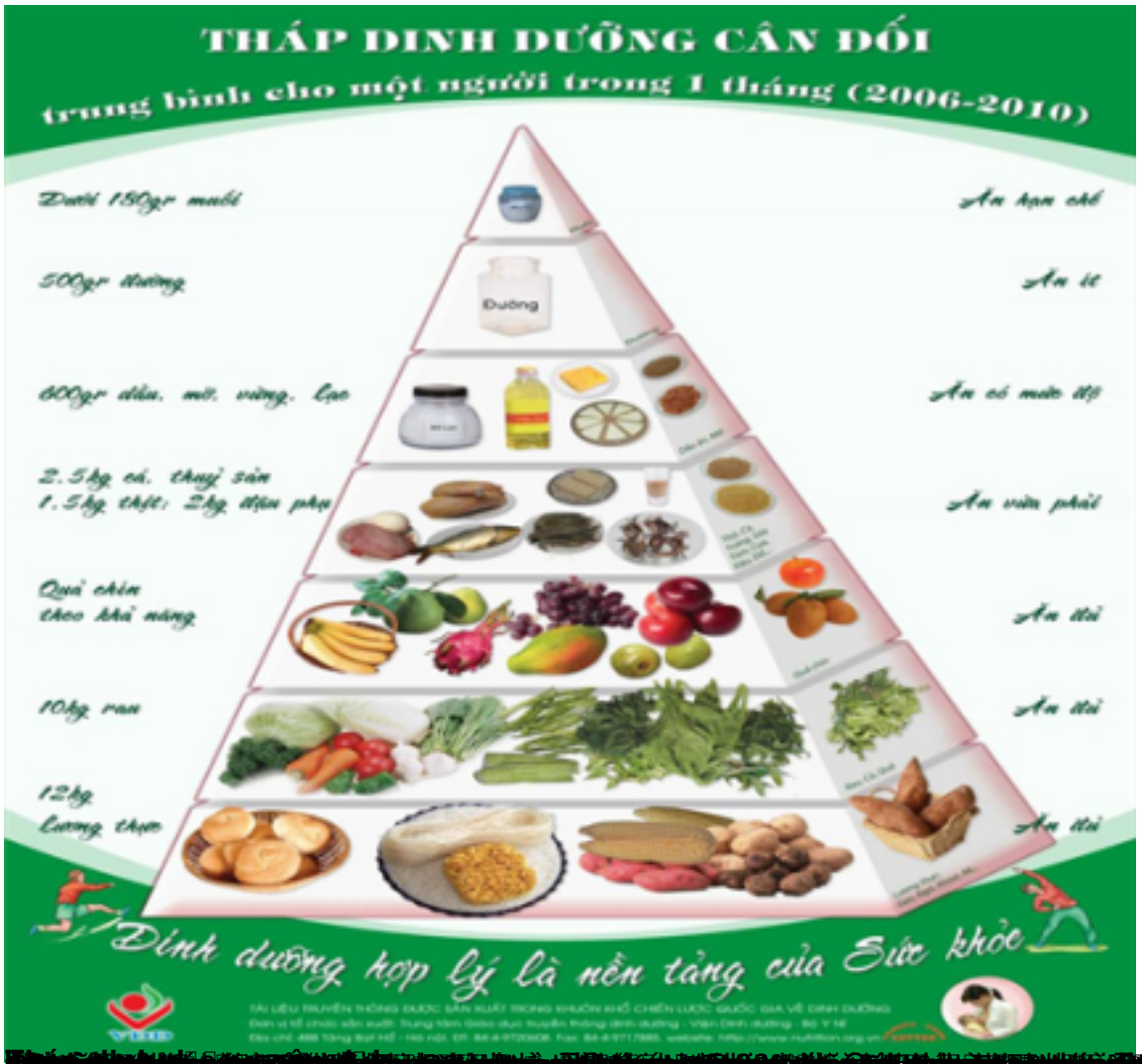
- Đ□ d□ nh□ có th□ tính nhu c□u năng l□□ng trung bình nh□ sau

+ Ng□□i l□n:50 kcal/kg tr□ng l□□ng c□ th□/ngày

+ Tr□ em: 100 kcal/kg tr□ng l□□ng c□ th□/ngày

1.2. Nhu c□u các ch□t sinh năng l□□ng

- Protein: Ch□c năng ch□ y□u c□a protein trong c□ th□ là t□o hình, ngoài ra còn b□ thiêu đ□t đ□ cho ra năng l□□ng khi c□ th□ thi□u năng l□□ng. Nhu c□u protein tùy thu□c vào l□a tu□i, ch□t l□□ng protein c□a th□c ph□m ăn vào. Tu□i càng nh□ nhu c□u protein càng cao. Protein đ□ng v□t có giá tr□ sinh v□t h□c cao h□n protein th□c v□t.


THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI
trung bình cho một người trong 1 tháng (2006-2010)
Dưới 150gr muối
Ăn hạn chế
500gr đường
Ăn ít
600gr dầu, mỡ, vừng, lạc
Ăn có mức độ
2.5kg cá, thuỷ sản
1.5kg thịt; 2kg đậu phụ
Ăn vừa phải
Quả chín
theo khả năng
Ăn đủ
10kg rau
Ăn đủ
12kg
lương thực
Ăn đủ
Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của Sức khỏe

[redacted]