

แบบการคำนวณหาปริมาณคาร์บเพื่อใช้ในการพร่องแป้งหรือโลว์คาร์บ



ชื่อ.....นามสกุล.....
อายุ.....ปี ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนัก.....กก.



สูตรคำนวณอัตราการเผาผลาญของร่างกาย(หรือการใช้พลังงาน)ขึ้นพื้นฐานในชีวิตประจำวัน

* สำหรับผู้ชาย : **BMR** = $66 + (13.7 \times \text{น้ำหนัก.....กก.}) + (5 \times \text{ส่วนสูง.....ซม.}) - (6.8 \times \text{อายุ.....ปี})$

* สำหรับผู้หญิง : **BMR** = $665 + (9.6 \times \text{น้ำหนัก.....กก.}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูง.....ซม.}) - (4.7 \times \text{อายุ.....ปี})$



สรุปอัตราการใช้พลังงานขึ้นพื้นฐาน(**BMR**)=.....แคลอรีต่อวัน



เลือกค่าตัวแปรตามกิจกรรมทางกายของท่านที่ทำเป็นประจำ

* นั่งทำงานอยู่กับที่ และไม่ได้ออกกำลังกายเลย ค่าตัวแปร = **1.2**

* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล็กน้อย ประมาณอาทิตย์ละ 1-3 วัน ค่าตัวแปร= **1.375**

* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาปานกลาง ประมาณอาทิตย์ละ 3-5 วัน ค่าตัวแปร= **1.55**

* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก ประมาณอาทิตย์ละ 6-7 วัน ค่าตัวแปร= **1.725**

* ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนักทุกวันเข้าเย็น ค่าตัวแปร= **1.9**

เอาค่า **BMR** คูณด้วยค่าตัวแปรที่ท่านเลือก =.....(**BMR**)x.....(ค่าตัวแปรที่เลือก)

สรุปอัตราการใช้พลังงานต่อวันโดยรวม(**TDEE**) =.....แคลอรีต่อวัน

ควบคุมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตไม่ให้เกิน **20%** ของพลังงานที่ใช้ต่อวัน (1 ดาว) ★
(**TDEE**.....x**20**)หารด้วย **100** =.....แคลอรีต่อวัน

เท่ากับปริมาณคาร์โบไฮเดรต

พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต.....หารด้วย**4** =กรัมต่อวัน

(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต **1** กรัมให้พลังงาน **4** แคลอรี)



เท่ากับปริมาณคาร์บต่อวันที่ต้องควบคุมไม่ให้เกิน

ปริมาณคาร์โบไฮเดรต.....กรัมหารด้วย **15** =.....คาร์บต่อวัน

(หมายเหตุ: คาร์โบไฮเดรต **15** กรัมหรือข้าวหนึ่งทัพพี เท่ากับ **1** คาร์บ)

***อาจจะคำนวณหาคาร์บที่ต้องควบคุมจากค่า **BMR** เลยก็ได้ ค่าที่ได้จะลดลงเล็กน้อย แต่ยิ่งน้อยยิ่งลดการดีอินซูลินได้ดีขึ้น