

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах

Уважаемые коллеги!

Благодарю вас за интерес, проявленный к нашей работе.

Сегодня правовое пространство трансформируется особенно динамично. В этих условиях важно своевременно отслеживать наиболее значимые изменения законодательства, оставаясь в курсе актуальных тенденций и при этом не теряться в потоке избыточной информации.

На протяжении многих лет мы занимаемся правовой экспертизой, анализируем большой объем законов и иных нормативных правовых актов, судебной практики и профессиональных публикаций. Результаты этой работы мы представляем вам в сжатом, систематизированном и концентрированном виде.

На сайте вы найдете учебную, научную и практическую литературу.

Искренне надеюсь, что представленные материалы окажутся полезными в вашей профессиональной деятельности и помогут в принятии правильных решений.

С уважением,
кандидат юридических наук
Алексей Борисов

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах

В статье рассматриваются основные принципы определения физиологических потребностей человека в калориях и макро-/микронутриентах, нормативы для разных возрастных групп и полов согласно российским рекомендациям. Поясняются методы расчёта суточной нормы энергии (TDEE), роли белков, жиров и углеводов, а также влияние физической активности и состояния здоровья на потребности.

<https://alexeyborisov.ru/enc/23227/>

АЛЕКСЕЙБОРИСОВ.РФ

Благодарю за внимание

Полные материалы, архив дайджестов и
юридическая база — на сайте алексейборисов.рф