

## Člověk a energie

Člověk získává energii z potravin trávením a používá ji na udržování základních funkcí (dýchání, krevní oběh, apod.) – asi 60%

Doporučený příjem dospělého člověka: 9000-12000kJ na den, dlouhodobě méně – podvýživa, dlouhodobě více - nadváha

**BMI** – Body Mass Index – orientační vyhodnocení váhy a konstrukce těla (BMI hodnocení podle tabulky, ideální mezi 19-25)

$$BMI = \frac{\text{hmotnost (Kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

### Příklad:

Člověk váží 70kg a je vysoký 150cm. Vypočítej BMI.

$$BMI = 70 : 1,5^2 = 70 : 2,25 = \mathbf{31,1}$$

(pozn.  $1,5^2 = 1,5 \cdot 1,5$ )

Člověk trpí nadváhou.