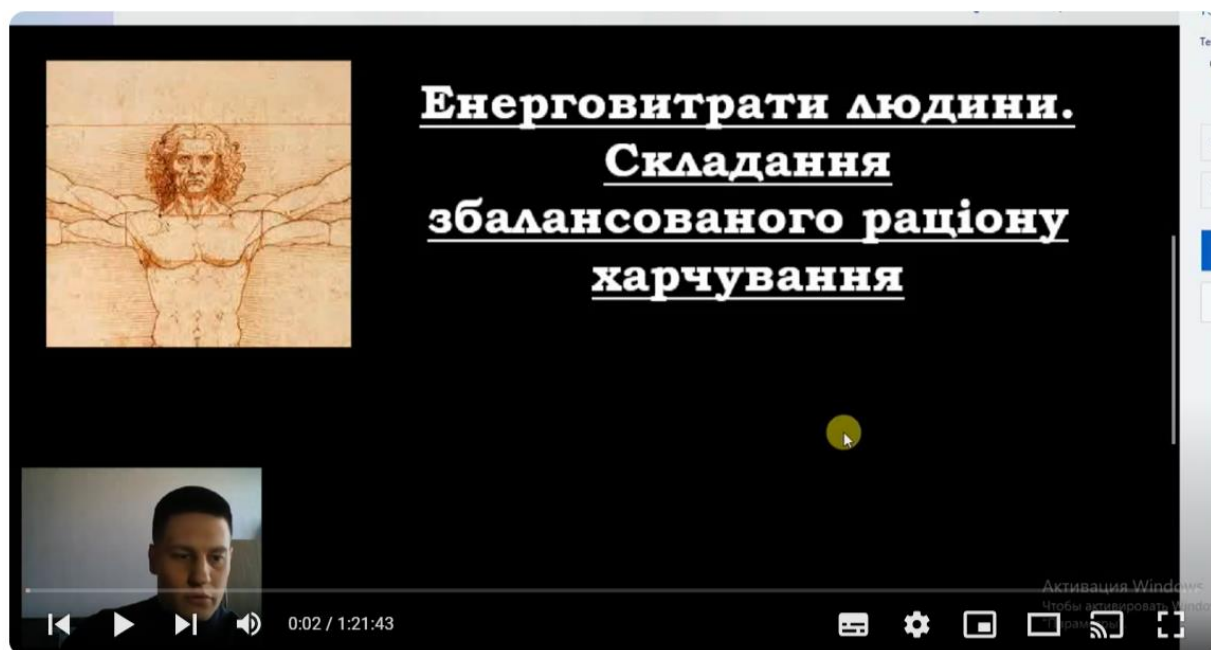


Бабич Олександр. Фізична і колоїдна хімія. Енерговитрати людини. Складання енергетично збалансованого харчування. *YouTube*. 2023. URL: <https://youtu.be/p6Uyp3mNzuw?si=U5c5OСKhoqiwEKwR>



Фізична і колоїдна хімія. Енерговитрати людини. Складання енергетично збалансованого харчування



Олександр Бабич

Підписалося 616 користувачів

Підписатися

👍 28



🔗 Поділитися



В лекції розповідається про енерговитрати людини, їх основні види, фактори впливу на енерговитрати, джерело енергії в організмі людини. Розглядаються базові принципи складання енергетично збалансованого харчового раціону для людей різних вікових категорій та виду діяльності. Наведено приклад розрахунку калорійності продуктів харчування.