

از سوخت هرگرم چربی، ۹ کیلو کالری انرژی تولید می‌شود و از سوخت هرگرم کربوهیدرات (قند) و پروتئین، ۴ کیلو کالری حاصل می‌شود. بدن انسان برای انجام هر فعالیت نیاز به مصرف انرژی دارد، فعالیت‌هایی از قبیل نفس کشیدن، سوخت و ساز بدن و غیره نیاز به یک انرژی پایه دارند.

جهت محاسبه انرژی، فعالیت‌ها به سه دسته تقسیم می‌شوند:

الف) فعالیت سبک

ب) فعالیت متوسط

انرژی مورد نیاز هر فرد بستگی به سن، جنس، وزن و میزان فعالیت وی قابل محاسبه خواهد بود. در شرایط کلی، یک فرد جوان و فعال با شرایط مناسب بیولوژیکی و فعالیت سنگین روزانه قریب ۳۵۰۰-۳۰۰۰ کیلو کالری نیاز دارد تا بتواند فعالیت روزانه خود را بدون احساس ضعف انجام دهد. تحقیقات ثابت کرده است که ۶۰ درصد انرژی رژیم غذایی از کربوهیدرات‌ها و ۲۵ درصد از چربی‌ها و ۱۵ درصد از پروتئین‌ها تأمین می‌شود. یعنی برای یک رژیم غذایی ۳۰۰۰ کالری: ۱۸۰۰ کیلو کالری از کربوهیدرات‌ها (قندها) و ۷۵۰ کیلو کالری از چربی‌ها و ۴۵۰ کیلو کالری از پروتئین‌ها تأمین می‌گردد، با این روند چنانچه ۴۵۰ گرم کربوهیدرات و ۸۳ گرم چربی و ۱۱۳ گرم پروتئین مصرف شود، حدود ۳۰۰۰ کیلو کالری انرژی در بدن تولید خواهد شد.

توجه: هر فردی که بتواند هفت گروه اصلی رژیم غذایی را به نحو شایسته در برنامه غذایی روزانه خود بگنجاند، کلیه نیازهای غذایی روزانه (انرژی، ویتامین و ریز مغذی‌ها) را تأمین خواهد کرد و نیاز به دریافت مکمل‌های دارویی ندارد. مگر، در شرایط خاص فیزیولوژیک بدن.