

# 体脂肪量多少属于比较好--人体每天需要多少热量，脂肪量，蛋白质才算健康?-股识吧

## 一、每天摄入脂肪量是越少越好吗

不是绝对的，人的生存需要适量的脂肪来维持，即使不食肉，在其他的食物也会有一定量的脂肪。

## 二、人体每天需要多少热量，脂肪量，蛋白质才算健康?

中国营养学会推荐：蛋白质：成年男子，轻体力劳动者：75g/日成年女子，轻体力劳动者：65g/日成年男子，中体力劳动者：80g/日成年女子，中体力劳动者：70g/日成年男子，重体力劳动者：90g/日成年女子，重体力劳动者：80g/日占总能量摄入量的10%~12%脂肪：50g/日，占总能量摄入量的20%~30%。

碳水化合物：参考摄入量为占总能量摄入量的55%~65%热量：成年男子，轻体力劳动者：2400千卡/日成年女子，轻体力劳动者：2100千卡/日成年男子，中体力劳动者：2700千卡/日成年女子，中体力劳动者：2300千卡/日成年男子，重体力劳动者：3200千卡/日成年女子，重体力劳动者：2700千卡/日每克蛋白质产生热量4千卡，脂肪9千卡，碳水化合物4千卡。

因此，脂肪摄入量高，产生的热量也就多，当过多的热量消耗不掉，人就容易胖。

## 三、一个正常的成人体脂含量标准是多少？

成年人的体脂率正常范围分别是女性20%~25%，男性15%~18%，若体脂率过高，体重超过正常值的20%以上就可视为肥胖。

运动员的体脂率可随运动项目而定。

一般男运动员为7%~15%，女运动员为12%—25%。

拓展资料：体脂率是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例，又称体脂百分数，它反映人体内脂肪含量的多少。

肥胖会提高罹患各种疾病的风险。

例如，高血压、糖尿病、高血脂等。

而打算怀孕的女性也不能忽视肥胖引起的妊娠并发症与难产的风险。应同时采取饮食疗法与运动疗法来减肥，减少热量摄取，通过运动增加热量消耗，达到减肥的效果。

没有运动只靠节食减肥，只会减少肌肉而不会减少脂肪，反而还会使基础代谢降低，容易复胖。

参考资料：体脂率- 百科

## 四、每天摄入脂肪量是越少越好吗

人体脂肪含量10~30%，腹部脂肪30%。

## 五、人体内的脂肪含量为多少是标准

脂肪含量 男子 女子 正常 10-20% 15-25% 超重 20-25% 25-30% 肥胖 25% 以上 30%  
以上体质指数(BMI)=体重(kg)/身高(m)的平方；

## 参考文档

[下载：体脂肪量多少属于比较好.pdf](#)

[《外盘股票开户要多久才能买》](#)

[《股票挂单有效多久》](#)

[《场内股票赎回需要多久》](#)

[下载：体脂肪量多少属于比较好.doc](#)

[更多关于《体脂肪量多少属于比较好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/39697227.html>