

# 他們攝取了多少卡路里



文：聰明豆老師

身體的健康，很重要的是控制體重！我們怎樣控制體重？就是要控制每天“卡路里”（Calorie）的吸收量和消耗量。

甚麼是“卡路里”？“卡路里”是用作量度食物熱量的單位。例如，我們吃一碗白飯，便可以得到 263卡路里的熱量；又如，一個體重50公斤（約110磅）的人，帶狗逛街15分鐘便可以消耗44卡路里熱量。

倘若我們整天只顧食而沒有做運動，體內的碳水化合物、蛋白質或脂肪，都會被我們儲存成為體內的脂肪，久而久之，便很容易肥胖起來，肥仔肥女便是這樣形成的。

要知道，0.5公斤（約1磅）脂肪相當於3500卡路里。要體重減0.5公斤（約1磅），如果每天少吃500卡路里的食物，一個星期才可減少0.5公斤（約1磅）。

學生每一天要攝取多少卡路里的食物才算適當，請參考下表：

| 性別 | 身高(公分) | 體重(約公斤/磅)  | 年歲    | 攝取適當的卡路里 |
|----|--------|------------|-------|----------|
| 女生 | 158公分  | 49公斤/108磅  | 13歲以上 | 2300     |
|    | 150公分  | 40公斤/88磅   | 10歲以上 | 2250     |
|    | 129公分  | 26.4公斤/58磅 | 7歲以上  | 1750     |
| 男生 | 166公分  | 51公斤/112磅  | 13歲以上 | 2500     |
|    | 146公分  | 37公斤/81磅   | 10歲以上 | 2200     |
|    | 129公分  | 26.4公斤/58磅 | 7歲以上  | 2050     |

不同體重的人做運動所能消耗的卡路里是不同的，以體重50公斤的人為例：

- 擦地或擦門窗玻璃半小時，可分別消耗82卡路里；
- 騎單車1小時消耗500卡路里；
- 步行1小時，消耗233卡路里；
- 慢跑45分鐘，消耗375卡路里；
- 游泳30分鐘可消耗300卡路里；





不同的食物有不同的熱量。今天，小美、志聰二人分別吃了不同的食物，試計算他們所攝取的卡路里是否適當，如誰攝取多了，請你建議他們做些運動來消耗一些卡路里：



|     |      |        |        |       |      |      |
|-----|------|--------|--------|-------|------|------|
| 食物  | 1碗白飯 | 100g菜心 | 1碗牛肉通粉 | 1個麥香雞 | 1件蝦餃 | 1個蘋果 |
| 卡路里 | 263  | 20     | 628    | 510   | 37   | 100  |

|     |      |       |      |       |      |      |
|-----|------|-------|------|-------|------|------|
| 食物  | 1隻香蕉 | 1個公仔麵 | 1枝甜筒 | 1個巨無霸 | 1件春卷 | 1包薯片 |
| 卡路里 | 90   | 263   | 320  | 560   | 136  | 260  |

|     |      |       |       |       |       |       |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 食物  | 1個芒果 | 1條雞尾腸 | 1碗雲吞麵 | 1條牛肉腸 | 1隻炸雞脾 | 1個叉燒包 |
| 卡路里 | 128  | 50    | 270   | 79    | 344   | 94    |

志聰，14歲，身高166公分，體重112磅

小美，12歲，身高150公分，體重88磅



我吃了：2個麥香雞，1碗牛肉通粉  
加4條雞尾腸，2枝甜筒、1隻炸雞脾和  
1個芒果。



我吃了：1個巨無霸，1碗雲吞麵，  
2隻香蕉，2件春卷和1枝甜筒，太飽了！

本文圖片和資料取自 [http://hk.geocities.com/subaruwxstira/kcal\\_list.htm](http://hk.geocities.com/subaruwxstira/kcal_list.htm)

[http://tw.health.yahoo.com/gym/sport\\_calorie2.html](http://tw.health.yahoo.com/gym/sport_calorie2.html)

各位家長，如想知道更多的食物所含的卡路里及健康的資料，可參閱以上網頁。

