

運動與體重控制

運動的好處：

1. 增加代謝速率，加速消耗體內堆積的脂肪。
2. 增加心肺功能及肌肉耐力。
3. 加速消耗攝食的熱量。

運動的原則：

1. 選擇適合自己年齡、身體狀況的運動。
2. 慢慢增加運動量。
3. 要持之以恆。
4. 時時增加運動的機會。

各種運動所消耗的熱量：

各種運動熱量消耗量表(不包括基礎代謝及食物特殊動力作用)

單位：大卡/公斤(體重)/小時

活 動	大 卡	活 動	大 卡
園藝	4.7	游泳：	
掃地	3.9	隨意地	6.0
拖地	4.9	自由式(23~45公尺/分)	6.0~12.5
打高爾夫球	3.7~5.0	蝶式	14.0
排球	3.5~8.0	仰式	6.0~12.5
棒球	4.7	舞蹈：	
乒乓球	4.9~7.0	中度-激烈	4.2~5.7
羽毛球	5.2~10.0	華爾滋-倫巴	5.7~7.0
籃球	6.0~9.0	方塊舞	7.7
網球	7.0~11.0	走路：	
足球	9.0	室內漫步	3.1
溜冰	5.0~15.0	平路(5.5公里/小時)	5.6~7.0
柔軟體操	5.0	上坡(5-10-15度)	8.0-11.0-15.0
跳繩	10.0~15.0	下坡(5-10度)	3.6~3.6
騎腳踏車(8.8公里/小時)	3.0	下坡(15-20度)	3.7~4.3
(20.9公里/小時)	9.7	跑步：	
划船(賽舟)	5.0~15.0	速度 8公里/小時	10.0
上樓梯	10.0~18.0	12公里/小時	15.0
下樓梯	7.1	16公里/小時	20.0
爬山	10.0	20公里/小時	25.0

運動處方：

預計消耗_____卡的熱量。

建議採_____運動，每週運動_____次，每次運動_____分鐘。