

運動卡路里的計算

上班一族每每精打細算，不論飲食或做運動，都會計算自己所攝取或消耗的卡路里，希望可以有效控制體重和身形。大家還記不記得運動卡路里的計算方法呢？現在重溫一下吧。

$$\text{卡路里消耗 (kcal)} = \text{代謝當量 (MET)} \times \text{運動時間 (h)} \times \text{體重 (kg)}$$

代謝當量越高，運動的強度便越高。以下是一名體重 50 公斤的成年人在辦公室內所做的工作和運動的常見例子，還有從事相關活動 30 分鐘的卡路里消耗量。

辦公室工作	代謝當量	30 分鐘能量消耗 (kcal)
使用電腦	1.5	37.5
坐着聽電話	1.5	37.5
站着聽電話	1.8	45



辦公室可做的運動	代謝當量	30 分鐘能量消耗 (kcal)
上落樓梯	4 - 8.8	100 - 220
步行 (正常步速)	2	50
急步行	5	125
輕量負重肌肉強化運動 (例如：水瓶、橡筋帶等)	3	75



你知道嗎……？

為什麼減重會有平台期？

- 在消耗運動卡路里的公式中，體重是其中一項因數。由於體重在減重計劃的起始階段時處於高峰，所以做運動時會消耗更多的卡路里，體重會下降得較快。
- 當減重計劃出現成效時，體重下降；換句話說，在同一項運動中，身體消耗的卡路里便會減少，體重進一步下降的速度便會減慢。

大家可利用以上的算式，了解自己所做的運動能消耗多少卡路里。其實只要多花心思，例如站着聽電話、多走樓梯、做輕量運動等等，即使在辦公室都可以多消耗一點卡路里。另外，做運動切記要持之以恆，不要因一時的體重改變而鬆懈，打亂運動計劃。