



## 減肥照過來！人一天到底要吃多少？

記者 陳千柔 報導

2019/12/08

人體每日熱量所需，取決於BMI與活動量，想維持健康體態，就先動手算算看你一天需要攝取多少熱量！

輕度運動

整天坐著不動的人

例如：上班族、學生、司機、警衛等靜態工作者

中度運動

多時站立的人

例如：老師、護士、服務生、收銀員等

重度運動

使用勞力工作的人

例如：工人、搬運司機、運動員等

### 點我計算！

類型：

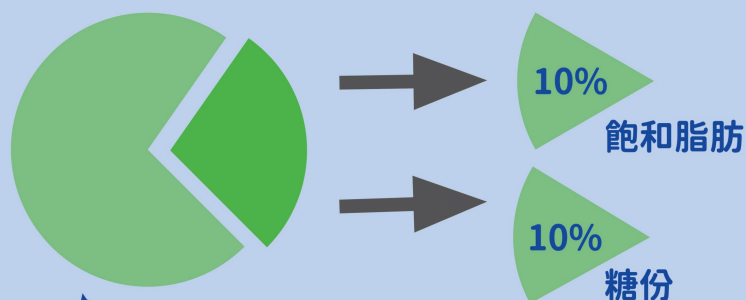
體重狀況：

身高：

所需熱量：

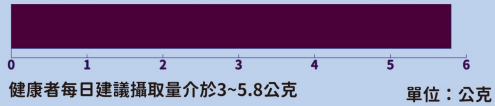
體重：

除了所需熱量的上限外，每天糖、鹽以及飽和脂肪的攝取量也要注意。

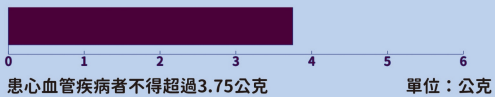


鹽可以幫助體內電解質的維持與促進消化，但其攝取量卻因人而異，過多過少都不好。

### 健康的人

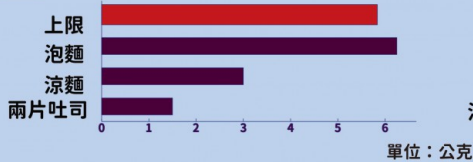


### 患心血管疾病

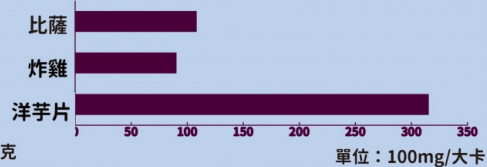


許多加工食品是導致人們攝取過多糖、鹽及脂肪的兇手。

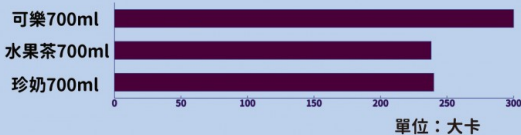
#### 鹽



#### 脂肪



#### 糖



脂肪與糖的熱量攝取上限是個人每日建議熱量的10%

平時除了減少加工食品的攝取，還要以低GI的食物取代高GI的飲食。

為控制血糖，糖尿病患者尤其要避開高GI的食物

<p>高GI食物</p> <p>白飯、麵</p> <p>吐司、麵包</p> <p>西瓜</p> <p>玉米</p>	<p>低GI食物</p> <p>地瓜</p> <p>番茄</p> <p>糙米、燕麥</p> <p>蘋果</p>
---	---

註：GI為食物升糖指數，越高則血糖上升越快。

想維持健康體態，飲食控制與規律運動缺一不可。

Step1.選一種自己喜歡的有氧運動

Step2.不分時間長短，先養成每日運動習慣

Step3.逐漸延長運動時間

有氧運動  
跑步、游泳、瑜珈

**Step4.**除了有氧運動，再加上無氧！

**Step5.**最後達成每日運動30分鐘的目標！

**無氧運動**  
**肌力訓練、短距衝刺跑**



健康體態養成。(圖片來源 / 陳千柔製) 資料來源：美國健康飲食指南、國民健康署、Lancet、衛生福利部

縮圖來源：Pixabay

關鍵字：健康飲食、減肥、熱量、糖、鹽



記者 陳千柔



編輯 馬鈺絮

