



三十鐘活動的卡路量消耗

Calories Burned by 30-minute Activities

燃燒卡路里是幫助您達到理想體重的關鍵之一。消耗卡路里可能比您想像的簡單！如某人重 155 磅，步行 30 分鐘便能燃燒差不多 150 卡路里。

下表列出不同活動在 30 分鐘內所能消耗的卡路里。

活動	125磅 (57公斤) 人士	155磅 (70公斤) 人士	185磅 (84公斤) 人士
體育運動			
跑步: 6 mph (9.6 km/hr)	300	372	444
固定自行車: 一般強度	210	260	311
游泳: 一般強度	180	223	266
跳舞: 舞廳舞	165	205	244
步行: 4.5 mph (7.2 km/hr)	150	186	222
步行: 4.0 mph (6.5 km/hr)	135	167	200
步行: 3.5 mph (5.6 km/hr)	120	149	178
太極	120	149	178
家中活動			
打理花園: 一般強度	135	167	200
與孩子玩耍 (一般劇烈程度)	120	149	178
推手推車	105	130	155
照顧小孩 (洗澡, 餵食.....)	105	130	155
烹調	75	93	111
排隊	38	47	56
坐着閱讀	34	42	50
看電視	23	28	33

參考資料:

<http://www.health.harvard.edu/newsweek/Calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities.htm>

