

# 均衡飲食 窈窕身段

資料來源：本校衛生組長

體重狀態部分將依照妳的實際體重與理想體重的比值顯示體重狀況

	每日/每公斤理想體重所需熱量 (單位：大卡/公斤理想體重)		
活動量	實際體重 < 理想體重 10%以上	實際體重介於理想體 重正常範圍內	實際體重 > 理想體重 10%以上
臥床	30	20~25	20
輕度活動量	35	30	20~25
中度活動量	40	35	30
重度活動量	45	40	35

每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員等...
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褡母、護士、服務生等...
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人等...

※ 計算公式：理想體重 X 活動量 = 一日所需熱量

※ 請閱讀上述表格後，回答下列問題：

- ( ) 1. 上班族欣芸目前體重為 45 公斤，她的理想體重為 50 公斤。請計算欣芸在增重期間每日需食用多少大卡熱量？ (A)1750 大卡 (B)1800 大卡 (C)1600 大卡 (D)1650 大卡。
- ( ) 2. NBA 球星 Curry 目前體重為 95 公斤，他的理想體重是 80 公斤。請計算 Curry 在減重期間每日應食用多少大卡熱量？ (A)2750 大卡 (B)2800 大卡 (C)2600 大卡 (D)2650 大卡。

※ 妳(你)的理想體重為\_\_\_\_\_公斤，活動量屬於\_\_\_\_\_度，經過計算後每日應食用  
\_\_\_\_\_大卡熱量。