

## 一天需要多少熱量？

根據每日活動量及為了調整體重至健康體重，可計算每日建議攝取熱量。

活動量表

| 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。<br>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。<br>例如：褓母、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。                      |

目前體重(單位：公斤)

| 每天活動量 | 所需熱量         |              |                 |
|-------|--------------|--------------|-----------------|
|       | 體重過輕者        | 體重正常者        | 體重過重、肥胖者        |
| 輕度工作  | 35 大卡 x 目前體重 | 30 大卡 x 目前體重 | 20~25 大卡 x 目前體重 |
| 中度工作  | 40 大卡 x 目前體重 | 35 大卡 x 目前體重 | 30 大卡 x 目前體重    |
| 重度工作  | 45 大卡 x 目前體重 | 40 大卡 x 目前體重 | 35 大卡 x 目前體重    |

### \*注意事項

- 1.這公式不適合疾病中、受傷、懷孕及授乳人士使用。
- 2.即使是減重，每天熱量都不應低於 1200 卡路里(除非在醫護人員監控下進行)，因為可能引致營養不良及對身體造成損害。
- 3.減重應由每日減少 500 大卡開始做起。

【資料來源：衛生福利部】