

計算運動卡路里消耗量

不少上班族總在日常生活中嚴格計算自己每天的卡路里攝取量或消耗量，希望能有效控制體重和維持良好身形。大家還記得運動卡路里消耗量的計算方法嗎？現在就讓我們重溫一下吧。

卡路里消耗量（千卡）= 代謝當量 × 運動時間（小時）× 體重（公斤）

代謝當量愈高，運動的強度就愈大。以下為一名體重 50 公斤的成年人在辦公室內常見的工作與運動例子，以及進行這些活動 30 分鐘的卡路里消耗量。

辦公室內工作與運動的參考卡路里消耗量

（以體重 50 公斤的成年人進行 30 分鐘活動計算）

辦公室內日常工作	代謝當量	每 30 分鐘的卡路里消耗量（千卡）
使用電腦	1.5	37.5
坐着使用電話	1.5	37.5
站着使用電話	2.5	62.5

辦公室內可進行的運動	代謝當量	每 30 分鐘的卡路里消耗量（千卡）
上落樓梯	4 - 8.8	100 - 220
正常步行	2	50
急步行	5	125
輕量負重肌肉強化運動（例如利用水樽、橡筋帶等）	3	75



為何減重會出現平台期？

在計算運動卡路里消耗量的公式當中，體重是一項重要因素。在減重計劃初期，體重處於較高峰值，因此做運動能消耗較多卡路里，體重下降的速度也會較快。

但當計劃開始見效且體重逐漸減輕後，即使進行同一運動，身體的卡路里消耗量亦會相應減少，導致體重進一步下降的速度變慢，這就是減重出現平台期的主要原因。

大家可以利用以上公式，清楚了解自己所做的運動能消耗多少卡路里。其實，只要在日常生活細節中入手，例如站着使用電話、多使用樓梯和做一些輕量運動，即使身處辦公室，亦能消耗額外的卡路里。

運動畢竟需要持之以恆，所以切勿因為短期的體重變化而鬆懈，否則整個減重計劃就易遭打亂。