

健康一點靈

為幫助國人有效健康體重管理，行政院衛生署提供臺灣常見市售食物熱量簡易表，並且根據不同的工作性質提供了正常體重下每人每日應攝取的熱量簡易計算方式：

食物名稱	熱量(大卡)	食物名稱	熱量(大卡)
豬肉漢堡	400(大卡/1 個)	荷包蛋	118(大卡/1 個)
起司加蛋漢堡	470(大卡/1 個)	蘿蔔絲餅	249(大卡/1 個)
鮭魚漢堡	350(大卡/1 個)	油條	249(大卡/1 支)
雞排堡	400(大卡/1 個)	燒餅	272(大卡/1 個)

每日活動量及所需熱量表

每天活動量	活動種類	體重正常者所需熱量
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	30 大卡×目前體重 (公斤)
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：褌母、護士、服務生	35 大卡×目前體重 (公斤)
重度工作	從事農耕、漁業、建築等重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人	40 大卡×目前體重 (公斤)

問題 1 (2 分)：

漢斯看到牆上標示著 A、B 兩種套餐，

A 餐：一個鮭魚漢堡、一份薯條和一杯柳橙汁，熱量 710 大卡

B 餐：一份蘿蔔絲餅、一個荷包蛋和一杯柳橙汁，熱量 477 大卡，

試問一份薯條和一杯柳橙汁的熱量分別為多少大卡？

問題 2 (2 分)：

身為運動員的阿角擁有良好的體態，也有良好的體重管理觀念，知道所攝取熱量每增加（減少）7700 大卡，體重將會增加（減少）1 公斤，目前阿角體重維持在 70 公斤，且每日規定自己飲食最多攝入 2100 大卡的熱量，請問幾天後阿角的體重將會增加或減少 1 公斤？

問題 3 (2 分)：

小琳從事銀行櫃檯業務，為維持最佳形象，小琳對每天所吃食物進行嚴格管控，體重維持在 50 公斤，偶爾一不小心多吃便覺罪惡感深重，某次春節茶會赴宴前早餐和中餐已攝入的熱量 830 大卡，晚上宴會中小琳所吃進去的食物已有 365 大卡，若想再多吃一球冰淇淋，則所增加的熱量在多少大卡內可使小琳如釋重負，不致儲存過多熱量？