

知識館／你的一天所需熱量

■熱量公式：

常用 Harris Benedict Equation 計算基礎熱量消耗量(BEE)

男性 $BEE = 66 + 13.7 \times \text{體重} + 5 \times \text{身高} - 6.8 \times \text{年齡}$

女性 $BEE = 655 + 9.6 \times \text{體重} + 1.8 \times \text{身高} - 4.7 \times \text{年齡}$

■所需能量= BEE x 活動因子 x 壓力因子

活動因子		
臥床	輕度活動	中度活動
1.2	1.3	1.4

壓力因子				
正常無疾病	懷孕	生長期	哺乳	敗血症
1.0	1.1	1.4	1.4	1.4~1.8
發燒	燒傷	住院患者	用呼吸器	小手術
1.13	1.7~2.2	1.2	1.2~1.5	1.3

疾病期因病情不同，熱量多寡由營養師或醫師依當時狀況決定

■你的每日所需熱量

總熱量=你的理想體重 x 20~25 -----輕度工作者

總熱量=你的理想體重 x 30 ----- 中度工作者

總熱量=你的理想體重 x 35 ----- 重度工作者

例：一名年輕女上班族 160 公分,常時間坐著工作,每日所需熱量為

標準體重 $(160-70) \times 0.6=54$ 每日所需總熱量= $54 \times 30=$ 約 1620 卡

每日每公斤體重所需熱量表(表中紅色數字即為理想體重所乘指數)

體型	A	B	C
體力勞動	超重>10%	理想 10%上下	過輕<10%
臥床	20	20~25	30
輕度	20~25	30	35
中度	30	35	40
重度	35	40	45

■不同熱量飲食之食物份量分配表

熱量	1200 大卡	1400 大卡	1600 大卡	1800 大卡	2000 大卡
五穀根莖類	2.5 碗	2.5 碗	3 碗	3.5 碗	4 碗

蛋豆魚肉類	3 份	4 份	5 份	6 份	7 份
奶類	1 份	1 份	1 份	1 份	1 份
蔬菜類	2-2.5 碟	2.5-3 碟	3 碟	3 碟	3-3.5 碟
水果類	2 個	2 個	2 個	2 個	2 個
*油脂類	3 茶匙	4 茶匙	4 茶匙	5 茶匙	6 茶匙

*五穀根莖類每碗:飯一碗(200 公克);或中型饅頭一個或土司麵包四片.

*奶類每杯:牛奶一杯(240c.c.) ;發酵乳一杯(240c.c.) ;乳酪一片(約 30 公克)

*蛋豆魚肉類每份:肉或家禽或魚類一兩(約 30 公克)或豆腐一塊 (100 公克);或豆漿一杯(240c.c.)或蛋一個.*蔬菜類每碟:蔬菜三兩(約 100 公克)

*水果類每個:中型橘子一個(約 100 公克);或番石榴一個.

*油脂類每湯匙:一匙油(15 公克)=3 茶匙