



# 參與者指南

消耗的卡路里超過攝入量



## 課程重點

減重可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

### 本次課程，我們將討論：

- 卡路里和體重之間的關聯
- 如何追蹤您攝入的卡路里
- 如何追蹤您消耗的卡路里
- 如何讓消耗的卡路里超過攝入的卡路里

### 您還將制定新的行動計劃！



#### 小提示：

如需瞭解消耗的卡路里數，您必須知道：

- ✓ 您的體重
- ✓ 您的活動
- ✓ 您的活動時間
- ✓ 您的活動強度



## Paul 的故事

Paul 47 歲，體重 240 磅。他面臨罹患二型糖尿病的風險。他的醫生督促他以每週 1 磅的速度減重 40 磅。

專家說，每週減重 1 至 2 磅對於大多數成年人來說是健康的。這樣的逐漸減重方式能產生持續改變的效果。

如要每週減重 1 磅，Paul 每週需要消耗的卡路里要比攝入的卡路里多 3,500。也就是每天 500 卡路里。



有哪些方法可以讓 Paul 每天消耗的卡路里比攝入的卡路里多 500？

1. 他可以改變飲食習慣，每天少攝入 500 卡路里。
2. 他可以透過更積極健身，每天多消耗 500 卡路里。
3. 或者他可以透過改變飲食並搭配健身活動，每天減少 500 卡路里。

Paul 每天只需要 2,200 卡路里就能維持同樣的體重。如果要每天減少 500 卡路里，則就剩下 1,700 卡路里。

這聽上去可能不像是有很多卡路里需要控制。但是請牢記：Paul 可以透過飲食並搭配健身活動來實現該目標。

### 每日卡路里需求量是指什麼？

每日卡路里需求量指的是您維持體重所需的卡路里數量。這個數字是根據您的年齡、性別、身高、身材和體重來確定的。沒有考慮您的活動強度。



## Paul 的故事

讓我們看看 Paul 在週日是怎麼做的。

- 首先，他吃了一頓 400 卡路里的早餐。
- 然後，他輕快地走，消耗了 90 卡路里。
- 隨後，他吃了一份含 200 卡路里的上午點心。
- 他吃了一頓 500 卡路里的午餐。
- 隨後，他吃了一份含 100 卡路里的下午點心。
- 然後，他修剪草坪，消耗了 100 卡路里。
- 他吃了一頓 600 卡路里的晚餐。
- 接著，他輕快地走且走得更遠，消耗了 120 卡路里。
- 之後，他吃了一份 200 卡路里的宵夜。

**Paul 的需求：**  
2,200 卡路里/天

**Paul 的目標：**  
1,700 卡路里/天

攝入的卡路里	消耗的卡路里
400	90
200	100
500	120
100	
600	
200	
<b>2,000</b>	<b>310</b>



為了算出 Paul 的實際卡路里數，我們先算出他攝入的卡路里，然後再減去他消耗的卡路里：

$$2,000 - 310 = 1,690$$

Paul 超出自己的目標 10 卡路里！

這幾天，Paul 透過飲食並搭配健身活動，每週減重約 1 磅。他已實現一半的減重目標。



## 減少卡路里攝入量的方法

以下是減少每餐卡路里的方法。嘗試換用這些健康的替代餐食。

對每一餐的構想！		
早餐	健康的替代餐食	減少的卡路里
用低脂或脫脂牛奶替代 2% 或全脂牛奶，並淋在麥片粥上。	1 杯脫脂牛奶代替 1 杯全脂牛奶	63
使用不粘鍋和烹飪噴霧油（而不是黃油）來炒雞蛋或煎雞蛋。	噴一點烹飪噴霧油來代替 1 塊黃油	34
選擇低熱量的人造黃油塗抹在吐司上，而不是黃油或棒狀人造黃油。	2 小塊低熱量的人造黃油而不是 2 小塊黃油	36
午餐	健康的替代餐食	減少的卡路里
往三明治中加入更多的蔬菜，如黃瓜、萵苣、番茄和洋蔥，代替更多的肉和奶酪。	2 片番茄、¼ 杯切片黃瓜和 2 片洋蔥，代替 ¾ 盎司奶酪和 1 盎司火腿	154
將三明治與水果搭配，而不是與薯條和法式薯條搭配。	½ 杯切片鳳梨代替 1 盎司馬鈴薯片	118
選擇蔬菜肉湯，而不是奶油或肉類湯。	1 杯蔬菜代替 1 杯奶油雞湯	45
吃沙拉時，用叉子蘸一點醬料，而不要將大量醬料倒在沙拉上。	½ 湯匙普通牧場沙拉醬代替 2 湯匙普通牧場沙拉醬	109
在外吃飯時，將法式炸薯條或薯片換成沙拉，作為配菜。	搭配一包低脂油醋醬的沙拉來代替中份量的炸薯條	270





## 減少卡路里攝入量的方法

### 對每一餐的構想！

晚餐	健康的替代餐食	減少的卡路里
蒸蔬菜或烤蔬菜，而不是用黃油或油炒蔬菜。嘗試用檸檬汁和香料給蔬菜調味。您也可以使用不粘鍋。	½ 杯蒸的花椰菜，而不是用 ½ 湯匙的菜油炒 ½ 杯份量的花椰菜	62
更改食譜以減少脂肪和卡路里的量。例如：做千層麵時，用部分脫脂瑞可達奶酪而不是全脂瑞可達奶酪。用胡蘿蔔、西葫蘆和菠菜等切碎的蔬菜來代替千層餅中的一些碎肉。	1 杯部分脫脂瑞可達奶酪代替 1 杯全脂瑞可達奶酪	89
在外吃飯時，點配菜來代替主菜。	¼ 杯份量的番茄醬意大利麵，代替 1 杯份量的番茄醬意大利麵	138
在披薩上放蔬菜，只放一點奶酪，而不加肥肉。	一片奶酪披薩，而不是一片奶酪肉披薩	60



## 減少卡路里攝入量的方法

對每一餐的構想！		
點心	健康的替代餐食	減少的卡路里
選擇空氣爆米花代替油炸爆米花，用乾烤的堅果代替油烤堅果。	3 杯份量的空氣爆米花代替 3 杯份量的油炸爆米花	73
避免使用自動販賣機。將自己的健康點心包起來帶著去上班。可以選擇蔬菜棒、新鮮水果、低脂或無脂糖酸奶，或少量乾烤堅果。	8 盎司的無糖無脂酸奶代替一包 6 塊花生醬餅乾	82
選擇氣泡水代替含糖或酒精飲料。	一瓶氣泡水代替一罐 12 盎司的普通蘇打水	136
吃一些水果（而不是曲奇或其他甜點）來作為點心。	一顆大柳丁代替 3 塊巧克力夾心曲奇	54

來源：對每一餐的構想。美國衛生與公眾服務部。疾病控制預防中心。 [http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/cutting\\_calories.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html)



## 重新考慮您的飲料

減少卡路里的一種方法是想想自己喝了什麼。飲料不像食物一樣能填飽肚子。從下文可以看出，飲料的卡路里確實會累加！

但有一則好消息：如果您用低卡路里或不含卡路里的飲料代替高卡路里的飲料，那麼每天可以減少 641 卡路里！



不飲用……	卡路里	嘗試……	卡路里	減少的卡路里
用全脂牛奶製成的中份拿鐵咖啡 (16 盎司)	265	用脫脂牛奶製成的小份拿鐵咖啡 (12 盎司)	125	140
一瓶 20 盎司的普通可樂	227	瓶裝水或氣泡水	0	227
自動販賣機出售的加糖冰茶 (16 盎司)	180	加一片檸檬或青檸的水	0	180
一杯普通的薑汁汽水 (12 盎司)	124	含有一點 100% 純果汁的氣泡水	30	94
<b>總卡路里：</b>	<b>796</b>		<b>155</b>	<b>641</b>

來源：重新考慮您的飲料。美國衛生與公眾服務部。疾病控制預防中心。 [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink\\_your\\_drink.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf)





## 重新考慮您的飲料

減少卡路里的另一種方法是想想自己喝了多少飲料。這張圖表顯示了各種飲料中的卡路里數（按從最高至最低排列）。對於高卡路里飲料，飲用的份量真的很重要！

飲料類型	20 盎司所含的卡路里	12 盎司所含的卡路里	減少的卡路里
水果混合飲料	320	192	128
100% 蘋果汁	300	180	120
100% 柳丁汁	280	168	112
檸檬水	280	168	112
普通檸檬/青檸蘇打水	247	148	99
普通可樂	227	136	91
加糖檸檬冰茶（瓶裝，非自製）	225	135	90
通寧水	207	124	83
普通薑汁汽水	207	124	83
運動飲料	165	99	66
運動水	36	18	18
不加糖冰茶	3	2	1
氣泡水（不加糖）	0	0	0
水	0	0	0



## 重新考慮您的飲料

牛奶含有維他命、礦物質和蛋白質。但是它也含有熱量。選擇低脂或脫脂牛奶是減少卡路里且仍然能夠獲得身體所需養分的好方法。

牛奶類型	8 盎司所含的卡路里
巧克力奶 (全脂)	208
巧克力奶 (2%)	190
巧克力奶 (1%)	158
原味牛奶 (全脂)	150
原味牛奶 (2%)	120
原味牛奶 (1%)	105
原味牛奶 (脫脂)	90

來源：美國農業部國家營養數據庫標準參考

### 飲料和減重

專家說，每週減重 1 至 2 磅是健康的。大多數人需要每天減少大約 500 卡路里的熱量，才能每週減重 1 磅。減少飲料中的熱量可以幫助您達到此目標。



## 最好選擇飲用未經複雜加工的飲料

### 巧用營養標示

這是一瓶 20 盎司蘇打水的營養標示標籤。該營養標示表示，一份量為 8 盎司，且瓶子裡有 2½ 份。同時，該營養標示還列出了一份量中包含的卡路里 (100)。

要計算整瓶中的卡路里，請將一份量中的卡路里乘以瓶中的份量數 ( $100 \times 2\frac{1}{2}$ )。如果您喝完整瓶，則會攝入 250 卡路里。

營養標示標籤	
食用份量	8 液盎司
每包份量	2.5
每份含量	
卡路里	100

### 無處不在的卡路里

咖啡飲料和沙冰聽起來可能很健康。但您喜愛的一些食品中所含的卡路里可能會讓您大吃一驚。在網站上搜索，或要求查看營養標示。想喝咖啡或沙冰時，請嘗試這些訣竅。

#### 在咖啡店：

- ☐ 要求用脫脂牛奶而非全脂牛奶來製作您的飲料。
- ☐ 只能購買最小份。
- ☐ 限制風味調味料。風味糖漿含糖並且會增加卡路里。
- ☐ 避免打發鮮奶油。咖啡上的鮮奶油會增加卡路里和脂肪。
- ☐ 買一杯含脫脂牛奶的普通咖啡。或者喝黑咖啡。





## 最好選擇飲用未經複雜加工的飲料

### 在沙冰攤位：

- ☐ 如果可以，訂購兒童的份量。
- ☐ 挑選卡路里最少的沙冰。
- ☐ 要求製作您的沙冰時不加糖。水果本來就很甜。

### 選擇更好的飲料

以下是健康飲料的一些建議：

- ☐ 在純氣泡水中加入一點 100% 的果汁。
- ☐ 帶一個水瓶。一整天都將其裝滿。
- ☐ 選擇喝水或氣泡水。
- ☐ 喝不加糖的茶或咖啡。可熱飲或冷飲。
- ☐ 沒有混合卡路里飲料的風味水。
- ☐ 使喝水變得更有趣。加一片檸檬、青檸、黃瓜或西瓜。
- ☐ 在冰箱裡放一壺水。或在水裡加冰。
- ☐ 吃飯時放一壺水在桌子上。
- ☐ 當給您提供的是含糖飲料時，儘可能選擇最小的份量。





## 消耗卡路里的方式

### 活動會消耗多少卡路里？

這張圖表顯示了一個體重 154 磅的人進行中等強度的運動會消耗的卡路里數。



運動	中等強度的運動消耗的卡路里數	
	1 小時	30 分鐘
遠足	370	185
輕度勞動強度的園藝/庭院勞動	330	165
跳舞	330	165
高爾夫(步行並攜帶球桿)	330	165
騎腳踏車	290	145
步行	280	140
重量訓練(一般強度訓練)	220	110
拉伸	180	90

來源：美國農業部。MyPlate. (<http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calories-burn>)