



Fit

健康减肥必备手册

Calorie Calculator

卡路里

EatWell

计算机



广东旅游出版社





**Fit**

健康减肥必备手册

**Calorie** Calculator

卡路里

计算机

EatWell

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡路里计算机/Eatwell编著. —广州: 广东旅游出版社, 2004.5  
(健康减肥必备手册系列)  
ISBN 7-80653-543-8

I. 卡... II. E... III. ①减肥—食谱②减肥—方法  
IV. ①TS972.161 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第054378号



健康减肥必备手册 之

# 卡路里 计算机

作者: Eatwell

责任编辑: 钟 萍

特约编辑: 吴少玲

封面设计: 区 洋

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一 (邮编: 510600)

电话: 020-87347732

印刷: 广东省中山市新华印刷厂有限公司

地址: 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规格: 850 × 1168 毫米 48开 20印张 440千字

版次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数: 1-6000册

书号: ISBN 7-80653-543-8/R·46

定价: 64.00元 (全套共八册)

版权所有, 翻印必究



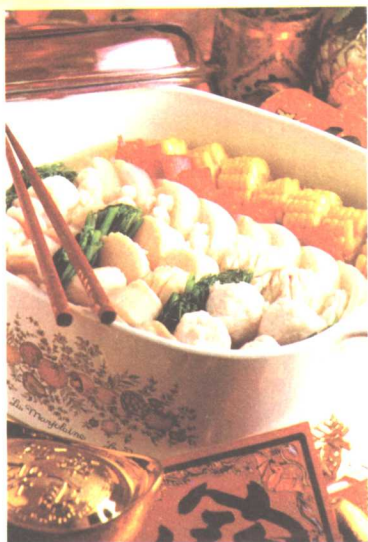


## 序

坊间流传不少减肥方法，有椰菜汤减肥法、极低卡路里餐、食肉减肥法、吃药减肥法、抽脂等。其实很多的方法都的确可以令体重下降，但其实减肥计划中最艰难的一关是如何防止体重回升，不少人一生都与体重搏斗，瘦了又长胖，胖了又要减肥，体重骤升骤降，其实会影响健康。减肥也需注意健康，不可盲目地只顾要体重下降，均衡而营养丰富但热量低、脂肪低的食物就是减肥人士应多选吃的食物。瘦得来没精打采、时常患病就得不偿失。

认识及理解食物所含的热量与脂肪，才真正有助你成功地控制体重。盲目地计算卡路里也不是最佳的方法，找出自己所需的热量，





按照健康的饮食金字塔的指引，配合均衡饮食，自然能健康地达到理想体重。不少减肥餐单只可跟随一段短时间，可能是并不实际的方法，又或者是餐单太单调。本书《卡路里计算机》的方法可使你自由选择适合你的食物，配合运动来

控制体重，是最能迎合不同人士需要的方法。本书有超过650种常见食物的热量含量及脂肪含量指引，为读者提供选择食物的指标。

在此谨祝各位读者减肥成功。

EatWell 营养师





# 目 录

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 序 .....                     | 1   |
| 1. 评估你的身高与体重比例 .....        | 4   |
| 2. 热量需要指标 .....             | 11  |
| 3. 计算你每天热量需要的方程式 .....      | 13  |
| 4. 各类活动消耗的热量 .....          | 18  |
| 5. 计算热量消耗的方法 .....          | 22  |
| 6. 常见食物热量表 .....            | 27  |
| 7. 高卡路里食物陷阱表 .....          | 83  |
| 8. 饮食减肥法 .....              | 96  |
| 9. 进食记录表 .....              | 111 |
| 10. 体重记录表 .....             | 114 |
| 11. 腰围 / 臀围 / 手臂圆周记录表 ..... | 116 |



评估你的  
身高  
与  
体重比例





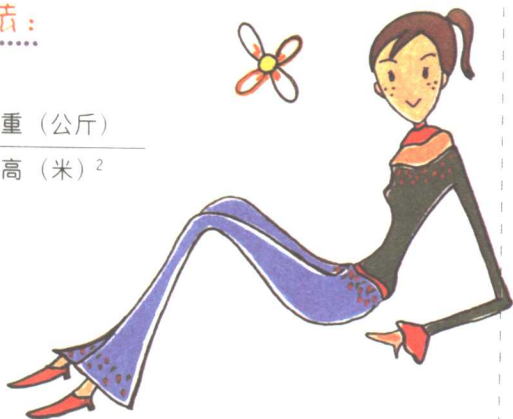
## 何谓健康体重？

体质指数 (BMI) 是用来评估体重的工具。体质指数适合所有 18 至 65 岁的人士使用，儿童、发育中的青少年、孕妇、乳母、长者及身型健硕的人士除外。



## 计算方法：

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2}$$



亚裔成年人请用以下的指引：

| 体质指数        | 类别 | 患病机会 * |
|-------------|----|--------|
| <18.5       | 过轻 | 低      |
| 18.5 - 22.9 | 正常 | 中等     |
| 23 - 24.9   | 过重 | 增高     |
| 25 - 29.9   | 肥胖 | 高      |
| ≥ 30        | 痴肥 | 严重     |

## 资料来源

Asian Pacific Steering Committee in Obesity, Feb. 2000

\* 患病情况包括乙型糖尿病、血糖过高症、胰岛素过高症、高血脂症、冠心病、高血压、癌症、痛风症。





# 体质指数对照表 (1)

(适合成年男女使用)

| 身高<br>(米) | 过轻<br>(公斤) | 适中<br>(公斤)  | 过重<br>(公斤)  | 肥胖<br>(公斤)  | 痴肥<br>(公斤) |
|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1.40      | <36.3      | 36.3 ~ 44.9 | 45.1 ~ 48.8 | 49.0 ~ 58.6 | 58.8 或以上   |
| 1.41      | <36.8      | 36.8 ~ 45.5 | 45.7 ~ 49.5 | 49.7 ~ 59.4 | 59.6 或以上   |
| 1.42      | <37.3      | 37.3 ~ 46.2 | 46.4 ~ 50.2 | 50.4 ~ 60.3 | 60.5 或以上   |
| 1.43      | <37.8      | 37.8 ~ 46.8 | 47.0 ~ 50.9 | 51.1 ~ 61.1 | 61.3 或以上   |
| 1.44      | <38.4      | 38.4 ~ 47.5 | 47.7 ~ 51.6 | 51.8 ~ 62.0 | 62.2 或以上   |
| 1.45      | <38.9      | 38.9 ~ 48.1 | 48.4 ~ 52.4 | 52.6 ~ 62.9 | 63.1 或以上   |
| 1.46      | <39.4      | 39.4 ~ 48.8 | 49.0 ~ 53.1 | 53.3 ~ 63.7 | 63.9 或以上   |
| 1.47      | <40.0      | 40.0 ~ 49.5 | 49.7 ~ 53.8 | 54.0 ~ 64.6 | 64.8 或以上   |
| 1.48      | <40.5      | 40.5 ~ 50.2 | 50.4 ~ 54.5 | 54.8 ~ 65.5 | 65.7 或以上   |
| 1.49      | <41.1      | 41.1 ~ 50.8 | 51.1 ~ 55.3 | 55.5 ~ 66.4 | 66.6 或以上   |
| 1.50      | <41.6      | 41.6 ~ 51.5 | 51.8 ~ 56.0 | 56.3 ~ 67.3 | 67.5 或以上   |
| 1.51      | <42.2      | 42.2 ~ 52.2 | 52.4 ~ 56.8 | 57.0 ~ 68.2 | 68.4 或以上   |
| 1.52      | <42.7      | 42.7 ~ 52.9 | 53.1 ~ 57.5 | 57.8 ~ 69.1 | 69.3 或以上   |
| 1.53      | <43.3      | 43.3 ~ 53.6 | 53.8 ~ 58.3 | 58.5 ~ 70.0 | 70.2 或以上   |
| 1.54      | <43.9      | 43.9 ~ 54.3 | 54.5 ~ 59.1 | 59.3 ~ 70.9 | 71.1 或以上   |

## 体质指数对照表 (2)

(适合成年男女使用)

| 身高<br>(米) | 过轻<br>(公斤) | 适中<br>(公斤)  | 过重<br>(公斤)  | 肥胖<br>(公斤)  | 痴肥<br>(公斤) |
|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1.55      | <44.4      | 44.4 ~ 55.0 | 55.3 ~ 59.8 | 60.1 ~ 71.8 | 72.1 或以上   |
| 1.56      | <45.0      | 45.0 ~ 55.7 | 56.0 ~ 60.6 | 60.8 ~ 72.8 | 73.0 或以上   |
| 1.57      | <45.6      | 45.6 ~ 56.4 | 56.7 ~ 61.4 | 61.6 ~ 73.7 | 73.9 或以上   |
| 1.58      | <46.2      | 46.2 ~ 57.2 | 57.4 ~ 62.2 | 62.4 ~ 74.6 | 74.9 或以上   |
| 1.59      | <46.8      | 46.8 ~ 57.9 | 58.1 ~ 62.9 | 63.2 ~ 75.6 | 75.8 或以上   |
| 1.60      | <47.4      | 47.4 ~ 58.6 | 58.9 ~ 63.7 | 64.0 ~ 76.5 | 76.8 或以上   |
| 1.61      | <48.0      | 48.0 ~ 59.4 | 59.6 ~ 64.5 | 64.8 ~ 77.5 | 77.8 或以上   |
| 1.62      | <48.6      | 48.6 ~ 60.1 | 60.4 ~ 65.3 | 65.6 ~ 78.5 | 78.7 或以上   |
| 1.63      | <49.2      | 49.2 ~ 60.8 | 61.1 ~ 66.2 | 66.4 ~ 79.4 | 79.7 或以上   |
| 1.64      | <49.8      | 49.8 ~ 61.6 | 61.9 ~ 67.0 | 67.2 ~ 80.4 | 80.7 或以上   |
| 1.65      | <50.4      | 50.4 ~ 62.3 | 62.6 ~ 67.8 | 68.1 ~ 81.4 | 81.6 或以上   |
| 1.66      | <51.0      | 51.0 ~ 63.1 | 63.4 ~ 68.6 | 68.9 ~ 82.4 | 82.7 或以上   |
| 1.67      | <51.6      | 51.6 ~ 63.9 | 64.1 ~ 69.4 | 69.7 ~ 83.4 | 83.7 或以上   |
| 1.68      | <52.2      | 52.2 ~ 64.6 | 64.9 ~ 70.3 | 70.6 ~ 84.4 | 84.7 或以上   |
| 1.69      | <52.8      | 52.8 ~ 65.4 | 65.7 ~ 71.1 | 71.4 ~ 85.4 | 85.7 或以上   |



## 体质指数对照表 (3)

(适合成年男女使用)

| 身高<br>(米) | 过轻<br>(公斤) | 适中<br>(公斤)  | 过重<br>(公斤)  | 肥胖<br>(公斤)   | 痴肥<br>(公斤) |
|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 1.70      | <53.5      | 53.5 ~ 66.2 | 66.5 ~ 72.0 | 72.3 ~ 86.4  | 86.7 或以上   |
| 1.71      | <54.1      | 54.1 ~ 67.0 | 67.3 ~ 72.8 | 73.1 ~ 87.4  | 87.7 或以上   |
| 1.72      | <54.7      | 54.7 ~ 67.7 | 68.0 ~ 73.7 | 74.0 ~ 88.5  | 88.7 或以上   |
| 1.73      | <55.4      | 55.4 ~ 68.5 | 68.8 ~ 74.5 | 74.8 ~ 89.5  | 89.7 或以上   |
| 1.74      | <56.0      | 56.0 ~ 69.3 | 69.6 ~ 75.4 | 75.7 ~ 90.5  | 90.8 或以上   |
| 1.75      | <56.7      | 56.7 ~ 70.1 | 70.4 ~ 76.3 | 76.6 ~ 91.6  | 91.8 或以上   |
| 1.76      | <57.3      | 57.3 ~ 70.9 | 71.2 ~ 77.1 | 77.4 ~ 92.6  | 92.9 或以上   |
| 1.77      | <58.0      | 58.0 ~ 71.7 | 72.1 ~ 78.0 | 78.3 ~ 93.7  | 94.0 或以上   |
| 1.78      | <58.6      | 58.6 ~ 72.6 | 72.9 ~ 78.9 | 79.2 ~ 94.7  | 95.1 或以上   |
| 1.79      | <59.3      | 59.3 ~ 73.4 | 73.7 ~ 79.8 | 80.1 ~ 95.8  | 96.1 或以上   |
| 1.80      | <59.9      | 59.9 ~ 74.2 | 74.5 ~ 80.7 | 81.0 ~ 96.9  | 97.2 或以上   |
| 1.81      | <60.6      | 60.6 ~ 75.0 | 75.4 ~ 81.6 | 81.9 ~ 98.0  | 98.2 或以上   |
| 1.82      | <61.3      | 61.3 ~ 75.9 | 76.2 ~ 82.5 | 82.8 ~ 99.0  | 99.3 或以上   |
| 1.83      | <62.0      | 62.0 ~ 76.7 | 77.0 ~ 83.4 | 83.7 ~ 100.1 | 100.5 或以上  |
| 1.84      | <62.6      | 62.6 ~ 77.5 | 77.9 ~ 84.3 | 84.6 ~ 101.2 | 101.6 或以上  |
| 1.85      | <63.3      | 63.3 ~ 78.4 | 78.7 ~ 85.2 | 85.6 ~ 102.3 | 102.6 或以上  |

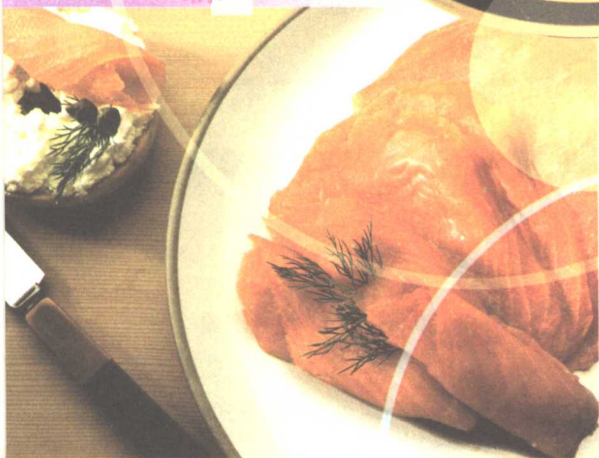


体质指数低于 18.5 的人士不宜再减肥, 体质指数在 22.9 或以下的人士最多可减低体重至体质指数等于 18.5。体质指数高于 22.9 者, 应以相等于体质指数 22.9 的体重作为初步目标体重。

2.

热量

热量



## 中国成年男性

## 每天平均热量需要量

| 年龄      | 男(千卡)       | 女(千卡)       |
|---------|-------------|-------------|
| 18 ~ 49 | 2400 ~ 3200 | 2100 ~ 2700 |
| 50 ~ 59 | 2300 ~ 3100 | 1900 ~ 2200 |
| 60 ~ 69 | 1900 ~ 2200 | 1800 ~ 2000 |
| 70 ~ 79 | 1900 ~ 2100 | 1700 ~ 1900 |
| 80+     | 1900        | 1700        |

## 资料来源

China Dietary Reference Intake



这是一般热量需要的估计，要计算个人的需要可用以下的方程式。

# 3. 计算你每天热量

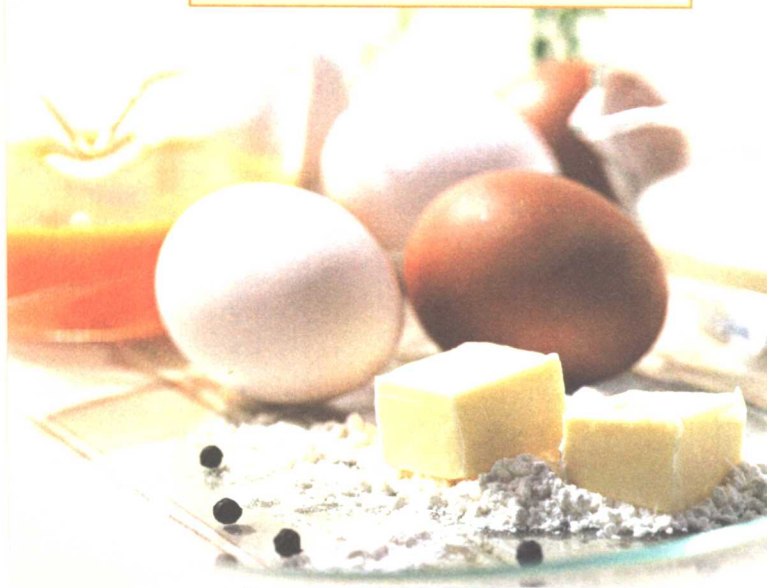
需要的

方程式



每天热量需要二

基本代谢率  $\times$  活动量份数



# 第一步

计算基本代谢率的方程式  
(世界卫生组织方程式)



男

| 年龄       | 基本代谢率 (千卡)                    |
|----------|-------------------------------|
| 0 ~ 3    | $60.9 \times \text{体重} - 54$  |
| >3 ~ 10  | $22.7 \times \text{体重} - 495$ |
| >10 ~ 18 | $17.5 \times \text{体重} + 651$ |
| >18 ~ 30 | $15.3 \times \text{体重} + 679$ |
| >30 ~ 60 | $11.6 \times \text{体重} + 879$ |
| >60      | $13.5 \times \text{体重} + 487$ |

女

| 年龄       | 基本代谢率 (千卡)                    |
|----------|-------------------------------|
| 0 ~ 3    | $61 \times \text{体重} - 51$    |
| >3 ~ 10  | $22.5 \times \text{体重} + 499$ |
| >10 ~ 18 | $12.2 \times \text{体重} + 746$ |
| >18 ~ 30 | $14.7 \times \text{体重} + 496$ |
| >30 ~ 60 | $8.7 \times \text{体重} + 829$  |
| >60      | $10.5 \times \text{体重} + 596$ |