

你對熱量卡路裏的了解有多少

我們對卡路里這個概念並不陌生,一塊餅乾里有多少卡路里?100次開合跳能消耗多少卡路里?長跑又消耗多少卡路里呢?

那么卡路里到底是什么?有多少是我們真正需要的卡路里呢?卡路里是什麼?

卡路里指的是身體追蹤能量收支的一種計量單位。

健康的平衡是:攝入的能量與消耗的能量大致相等。如果我們不停的攝入更多的能量,那么當攝入量大於消耗量時,多餘的能量便會在我們身體里逐漸以脂肪的形式儲存起來,所以我們會長胖。當消耗量大於攝入量時,我們的體重將會減輕,因此,這樣一種測量能量攝入與消耗的單位,我們稱它為卡路里。

我們消耗的所有東西里都有一定的卡路里,卡路里能夠反映我們所吃的食物里化學鍵所含能量的多少,通常情況下,一小塊披薩的卡路里為272卡,一片麵包大概是78卡,一顆蘋果約為52卡。

人體對卡路里的使用

卡路里會在食物消化過程中被釋放,接着被儲存在其他分子中,這些分子分解後,向身體提供消耗所需要的能量。這些能量主要有三種用途:

- 10%的能量用于消化
 - 20%的能量補充身體活動的消耗
 - 剩下70%用于維持器官和組織基本運轉(人體是恆溫動物,很大一部分用來產熱)
- 一般成人日常所需的卡路里為: 女性

2000卡, 男性 2500卡。但這意味着所有人的目標都是2000或者2500卡路里嗎?

如果你在做事業消耗極大的運動,如騎自行車環遊上海,你的身體每天可能會消耗9000卡的能量;而孕婦由於體內多了寶貴,消耗也會比常人多;老年人由於新陳代謝降低,能量消耗緩慢,所以消耗的卡路里就不大。

人體能吸收的卡路里的

在我們計算食物的卡路里之前,需要弄清楚兩件事情,那就是:

一、營養表上的卡路里含量指的是食物所含的能量而不是你能從中吸收的

食物热量对照表

食品名稱	重量或體積	熱能(大卡)	食品名稱	重量或體積	熱能(大卡)	
谷 類						
米	100克	117卡	可食	1000克	480卡	
粳米	100克	373卡	2. 罐頭食品	1200毫升	600卡	
黃	100克	187卡	3. 種子食品	200毫升	580卡	
麥	100克	60卡	牛奶1杯	250毫升	160卡	
肉類	100克	233卡	甜鮮牛奶1杯	250毫升	80卡	
豬頭	100克	246卡	豆腐	250毫升	60卡	
雞	100克	173卡	腐乳	250毫升	180卡	
鴨	100克	272卡	糖王麥	約每千0		
鵝	100克	343卡	蛋 類			
魚	100克	343卡	雞蛋1個		40卡	
鮑魚	100克	350卡	鴨蛋1個		80卡	
蟹	100克	138卡	肉 類			
魚	100克	240卡	瘦火腿1片	100克	117卡	
鮑魚	100克	350卡	鴨胸肉	100克	130卡	
鮑魚	100克	227卡	瘦牛肉	100克	150卡	
小魚乾	100克	240卡	魚肉	100克	110卡	
叉燒包	100克	274卡	水 果 類			
蟹肉包	100克	258卡	西瓜1片	100克	16卡	
燒賣	100克	175卡	哈密瓜1片	100克	24卡	
蟹肉水餃	100克	204卡	木瓜	100克	270卡	
蟹肉餛飩	100克	229卡	梨	100克	49卡	
蟹肉餃子	100克	212卡	橘子	100克	53卡	
蟹肉	100克	142卡	椰子	100克	39卡	
蔬 菜 類						
白薯	100克	20卡	草莓	100克	62卡	
胡蘿卜	100克	34卡	香蕉	100克	90卡	
冬瓜	100克	12卡	檸檬	1個	20卡	
竹筴	100克	24卡	零 食 類			
木耳	100克	39卡	香酥冰淇淋	125毫升	150卡	
豆芽	100克	33卡	蛋黃冰淇淋	125毫升	130卡	
綠豆	100克	45卡	朱古力冰淇淋	125毫升	146卡	
大豆	100克	30卡	煉乳冰淇淋	125毫升	140卡	
香瓜	100克	24卡	曲奇冰淇淋	125毫升	160卡	
			芝麻冰淇淋	125毫升	140卡	

富含纖維素的食物例如芹菜和全麥,雖然它們本身能量不少,但因為我們體內沒有消化植物細胞壁的酶類,所以就無法吸收這部分能量。

像一些營養元素也是如此,並不是吃多少就吸收多少,一般會有一個消化吸收比率,而那些消化不了的就會隨糞便排出體外了。(這就為什麼節食減肥會造成營養不良的原因之一)

二、即使相同的食物

不同的人從中攝取的能量也不一樣 比如說同樣吃一次火鍋,有的人肉、菜、燒餅吃完後體重沒什麼增長,而有的人只是涮了點

菜吃,連醬料都不敢蘸,第二天還是漲了2斤..... 而導致這種差異的原因是,個體間酶的含量,腸道菌群數量,甚至腸子的長度等等。(這也是不建議你仿照別人的減肥食譜吃飯的原因)

所以,如果你想通過精確的計算卡路里來達到減肥的目的,最好將自己的鍛煉強度、飲食習慣和新陳代謝率都考慮進去,不要看別人這樣做瘦了就盲目採用她的方法,只有適合自己的才最有效。

【卡路里換算公式】和【使用方法】

有些食品在包裝上是以千焦(KJ)來標識的。而我們說的卡路里才是常用的計量單位,所以如果標識是千焦的,要自己再換算一下才行。好了,下面來說一下單位換算:

- 卡、卡路里、千卡、大卡、千焦是什麼關係?
- 1卡=1卡路里=1cal
- 1千卡=1大卡=1kcal=1000卡
- 1卡=4.186焦耳=4.186J
- 1千焦=1KJ=1000焦

舉例說明:

康師傅方便麵 面餅的熱量是每82.5克1666KJ,單位是千焦,那么換算過來的卡路里就是:1666/4.186=398大卡,差不多一塊面里面有398大卡左右。

再加上調味包和鹵蛋,這盒泡面的總熱量大概是——570大卡,差不多是10個蘋果、8個水煮雞蛋、4碗粥的熱量了.....所以你還敢吃泡面嗎?

當代人的生活離不開“快”字,吃飯要快,走路要快,就連上廁所都要爭分奪秒。但是你知道嗎,有時放慢腳步,適當“偷懶”,才是養生的最好方法,還能讓你更接近長壽!一起來看看怎么做吧。

1、讓胃腸“偷懶”,細嚼慢嚥

狼吞虎嚥不但影響營養吸收,還會對胃造成很大傷害,特別是老人,每頓飯的進食時間最好保持在25分鐘以上,一口飯至少嚼20次。

如果專心吃飯,細嚼慢嚥,從第一口開始,我們可以慢慢感受到腸胃的滿足感,以及逐漸減退的飢餓感,這樣就可以體會到七分飽的感覺。而在食物的選擇上,可以選水分大的食物。這樣腸胃能提前感受到“滿”。還有多吃耐咀嚼的食物,少吃精細食物。

2、工作中“偷懶”伸懶腰

別小看了伸懶腰,它的兩大好處甚至可以媲美某些運動。

- ①利于全身供氧 伸懶腰時能讓人體的胸腔器官擠壓心肺,幫助心臟的充分運動,讓更多氧氣能供給到各個組織器官。
- ②消除疲勞 當身體長時間處於坐姿時,肌肉的靜脈血管會淤積很多血液。

此時伸一個懶腰,會使大多數肌肉舒張和收縮,淤積的血液重回心臟,把肌肉中的廢物帶走,起到緩解疲勞的作用。

3、鍛煉時“偷懶”,別逼着自己鍛煉

在疲勞、發熱、感染等異常情況下運動,可能降低免疫力。

高強度鍛煉會導致大量出汗,引起水電解質紊亂,誘發心律失常及血栓形

醫生倡議「懶」一點才容易長壽

成。所以,如果感到非常疲乏的話,不必逼着自己去運動,此時還是休息重要。

鍛煉需要根據年齡、身體狀態和天氣選擇。如果在鍛煉後感到精神萎靡,全身無力,非常疲倦,甚至影響進食與睡眠,就說明運動強度有問題,需要調整了。

同時,秋冬季的鍛煉時間也不必貪早,特別是高血壓、冠心病患者。建議上午10-11點鍛煉,這時候太陽出來,比較暖和,而且空氣比較好。在午後4-5點慢跑、散步、打太極等也是很好的鍛煉方式。

4、心態上“偷懶”,改掉急性子

很多人都是急性子,不管做什麼都火急火燎,什麼工作都想快點完成,連去超市排隊結賬也急急忙忙的。而且情緒也暴躁,易動肝火,久而久之會嚴重損害身體健康,還可能突發心臟血管意外。

因此急脾氣的人要學會自我控制,不要遇事就着急上火。

當然,小編不是提倡任何事都可以偷懶,比如作息時間還是要規律,不能一到周末就一覺睡到中午;每星期要安排時間鍛煉;生病了不可以偷懶,要儘快去醫院.....

偷懶也是講究方法的,科學地偷懶,才能更長壽。



民以食為天”、“生命在於運動”,吃飯和運動在生命中都是不可缺少的。

看看周圍,每天積極運動的大多是中老年人,散步、跑步、爬山,練太極、跳舞,大街小巷、公園、湖邊,都能看到他們的身影.....

按道理這麼積極的鍛煉,生病應該減少了,但目前一些中老人的現狀卻是:

剛開始運動時,頭幾年是少生病了,體質也強壯了。可越上了年紀,越練反倒各種毛病照得,也沒少進醫院,特別是心腦血管疾病,一邊鍛煉,一邊照犯。

這到底是什麼原因呢?

吃飯比運動重要得多。那些運動了身體照樣生病的人,往往都是重運動而輕食療的人。

1、氣血兩虧

人老了,氣血兩虧是老年人的通病。不少中年人因為工作壓力大,也出現這些症狀。各個臟器為你服務了幾十年,同時也消耗磨損了不少。

2、消化吸收能力減弱

年齡大的人還有一個特點,就是飯量減少了,胃腸的消化吸收能力也減弱了,而且睡眠的時間也在減少,所以造成上了年紀後免疫力的下降,容易生病。

3、供血不足

上了年紀,容易氣血兩虧,四肢供血不足,所以中老人相對怕冷,穿的衣服也較多。

每天鍛煉病卻沒少忽視了什麼?

運動後,四肢暖起來是因為血液供應明顯充足,而這時內臟尤其是心腦,這些對血液供應需求量的臟器,就會相對的缺血。

運動並沒使血容量增多,而是使血液重新分布,長時間的運動,老人就會出現頭昏、心慌、氣短、虛汗這些心、腦明顯缺血的症狀。所以,中老年人請記住:營養比運動更重要!

營養均衡,才能疾病少、壽命長

合理、豐富的飲食能增強體質、補足氣血,使全身各個臟器隨時都能有充足的供血、減少心腦疾病的發生,延長生命。

中老年人除適度運動外,重點應放在用食療調補身體上,尤其應該注意以下幾條:

- 1.吃些軟的、爛的、易消化的食物。
- 2.水果每天保證一個桔子或一個橙子,或是一個蘋果。
- 3.每天應喝1~2瓶奶,1~2個雞蛋,每周內都應保證有豬肉、牛肉、魚、蝦、雞肉。
- 4.冬天經常吃些羊肉、魚、蝦是以海魚、海蝦為主,海魚、海蝦的營養價值高,同時污染少。
- 5.各種蔬菜每周內輪換着吃,保證各種營養齊全,蔬菜方面以時令菜為主,反季節的蔬菜少吃。

同時,少吃或不吃寒涼性質的食物,老年人脾胃虛弱,而生冷寒涼之物易傷脾胃。

- 4.多吃粥類食物,經常用紅棗、桂圓、核桃仁、白果、山藥、板栗、空心蓮子、松子仁轉換着煮粥吃。
- 5.中老年人喝茶,也要相當注意。到了秋冬季,苦丁茶、苦丁茶、金銀花茶、決明子茶等寒涼的茶,要儘量少喝。

現在正值深秋,又到了預防接種流感疫苗的時間。今年夏季,香港突然爆發了流感的大規模流行,其發病與2015年冬季流感高峰相似,超過300人因此死亡。而據資料顯示,2003年SARS在香港造成299人死亡,2015年最初的3個月,流感造成逾400人死亡。

那么今年秋冬,是否會發生流感的大規模流行呢?目前尚無相關的準確預測,但是

眾所周知,接種流感疫苗是預防流感的最有效最經濟的措施,接種人群多了,不僅保護了個體,也保護了群體。

流感疫苗為什麼每年都要打?

一般疫苗完成基礎免疫一段時間後有一至兩次的加強,之後很長時間都會對機體產生保護作用。可是流感疫苗為什麼只能管一年,需要每年接種呢?

流感疫苗接種後,能迅速在人體內產生保護性抗體,保護性抗體能在人體內持續1年,接種疫苗後人體內產生的抗體水平會隨着時間的延續而下降。並且流感病毒每年流行的毒株並不相同,每年WHO會根據流感流行趨勢推測當年的流感毒株,疫苗廠家會依據WHO的推薦毒株生產當年的流感疫苗。所以流感疫苗需要每年接種。

去年的WHO推薦的毒株是:甲型/Cali-formia/7/2009 (H1N1)pdm09, 甲型/HongKong/4801/2014 (H3N2), 乙型/Brisbane/60/2008。

今年的WHO推薦的毒株是:甲型/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09, 甲型/HongKong/4801/2014 (H3N2), 乙型/Bris-

bane/60/2008。

流感疫苗針對哪些人群更有效?

誰能打?6個月以上兒童和成人均可接種流感疫苗。孕婦在懷孕的第4個月起,可以考慮接種流感疫苗,對於處於流感並發症風險中的懷孕婦女,不管其懷孕處於什麼階段,推薦使

用流感疫苗。哺乳期媽媽也可以接種。

誰不能打?對雞蛋、禽蛋白、新霉素、甲醃和辛荊苷醇-9過敏的人不可以接種流感疫苗。如果孩子正在發熱或急性感染時期(比如發熱感冒、氣管炎、肺炎中),暫不建議接種流感疫苗,病癒後可以接種。

怎麼打?6月~3歲:每次0.25ml,如果是第一年接種,接種2次,兩次之間間隔2~4周。如果是第二年接種,接種1劑。

3歲以上及成人:每次0.5ml,接種1次 什麼時候打?如果確定接種流感疫苗,現在就可以打。今年的流感疫苗比每一年都早一點,越早接種保護越早,不要等出現流感流行後再接種。

接種後有什麼副作用?接種部位紅腫和流涕、咳嗽等感冒症狀是比較常見的副作用,一般發生在接種後1~2天,多數情況下于2~3天內可自行緩解,不需特別處理。

接種後就不會感冒了嗎?有的家長認為接種了流感疫苗就不得感冒了,或者之前接種過

流感疫苗孩子冬天仍感冒就覺得疫苗沒有用,這些想法都是錯誤的。流感和感冒並不是同一種疾病,流感疫苗只針對由流感病毒引起的流

感,對普通感冒是沒有防禦能力的。流感和感冒有什麼區別?

在大部分家長的概念里,總覺得流感和感冒是感冒,其實兩者的區別還是比較大的。病原不同。流感的病原是流感病毒。普通感冒則既可以由病毒引起,比如鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒,也可以由支原體、細菌等引起。

傳播途徑相同,但傳染性不同。流感和感冒都是呼吸道傳染性疾病,但流感傳染性強,容

易引起暴發流行或大流行,尤其甲型流感常造成暴發流行,乙型流感也常導致小規模的流行。因其傳染性強,病情重,並發症比較多,所以我國已將流感列入法定傳染病管理。與流感相比,普通感冒一般不會引起規模流行。

症狀不同。流感和普通感冒的症狀差別也比較大。流感一般起病急驟,突然發熱,體溫在數小時至24小時內升達高峰,39℃~40℃

甚至更高,且服用退熱劑後退熱效果差,呈持續高熱狀態。孩子一般狀態差,大孩子常訴頭痛,全身酸痛,乏力,嬰幼兒表現為精神萎靡或異常煩躁;成人全身酸痛,乏力明顯。如不服用專門治療流感的藥物,發熱常持續5~7天,而且多以高熱為主。體溫退後,常持續1~2周或更長時間的咳嗽。

普通感冒主要表現為發熱、咳嗽、流涕,發熱時間一般2~3天或不發熱,熱度一般不高;隨後4~5天的咳嗽,整個病程5~7天。患病時孩子精神情況一般比較好。

診斷方法不同。流感可通過快速診斷方法診斷:取鼻咽分泌物送檢,約10~15分鐘即可得到結果。而普通感冒病原多,很難做出具體的病原學診斷。

治療方法不同。流感如明確診斷,建議使用奧司他韋治療。需要按規定劑量治療,服藥連續5天,治療效果顯著,常于服藥1~2天後體溫有明顯下降。普通感冒一般主要是對症治療,比如服用退熱、止咳化痰等藥物。

預防方法不同。注射流感疫苗是預防流感的最好方法。普通感冒預防需減少公共場合出入,常開窗通風,多飲水,保證休息。

