

錫口廊道健走步道

Hsi Ko Park Jogging Trial

健走範圍:錫口廊道外圍一圈約300公尺，約耗時3分鐘，10圈約耗時30分鐘，消耗132大卡(以60公斤計算)。

Jogging Area: 1 lap of fringe of the Hsi Ko Park is around 300 meters, which takes about 3 minutes to complete. For a person who weighs 60 kg to complete 10 laps will take about 30 minutes, 132 calories will be consumed.

體重公斤 數(KG) 健走圈 數(LAP)	50公斤/kg	60公斤/kg	70公斤/kg
1圈/LAP	11.01大卡 /CAL	13.20大卡 /CAL	15.39大卡 /CAL
10圈/LAPS	110.1大卡 /CAL	132.0大卡 /CAL	153.9大卡 /CAL

食物名稱	熱量(大卡)	消耗熱量的運動時間(分鐘)
珍珠奶茶700cc	410	123
可樂 350ml	170	51
柳橙原汁 236ml	110	33
低糖茶 350ml	100	30
炸雞腿飯	810	243
三寶飯	960	288
蔥燒牛肉飯	670	201
燒烤鰻魚飯	600	180
糯米飯糰	250	75
小籠包	70	21
火腿蛋餅	380	114
廣東粥	310	93
起司加蛋漢堡	470	141
雞排堡	400	120
薯條(中)	250	75
比士吉	260	78
鮮蝦鳳梨個人披薩	1000	300

健走口訣
抬頭挺胸縮小腹
雙手微握放腰部
自然擺動肩放鬆
邁開腳步向前走



常見的食物熱量與運動消耗熱量比一比
※以一位60公斤的民眾健走(每分鐘約100步)為例

資料來源:衛生福利部國民健康署