

کالری شماری

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۱ اسفند ۱۳۹۹
۱۷ رجب ۱۴۴۲
شماره ۲۰۶۱۰

۱۸۳۰

پر مصرف ترین خوراکی های روزانه مان چقدر کالری دارند و چند دقیقه ورزش نیاز است تا آن ها را بسوزانیم؟

مهرسا کسنوی | روزنامه نگار

پرونده

روزانه غذا می خوریم اما به طور معمول به این که مواد غذایی از چه تشکیل شده اند و چقدر کالری دارند، توجه نمی کنیم. برای سالم نگه داشتن بدن مان، بهترین روش انتخاب درست خوراکی ها و تمرکز بر ارزش غذایی آن هاست. فقط کافی است به آن چه می خوریم و ارزش غذایی اش دقت و آن را با میزان فعالیت روزانه خود مقایسه کنیم تا به اندازه ای که در روز تحرک داریم مواد غذایی مفید دریافت کنیم. اگر میزان کالری دریافتی ما در هر روز بیشتر از میزان تحرک مان باشد، بخش اضافی آن تبدیل به چربی و در نتیجه چاقی و اضافه وزن، بروز بیماری های قلبی و مشکلات گوارشی خواهد شد.



چیپس

میزان کالری:

هر ۱۰۰ گرم چیپس ۵۰۰ کالری دارد

جایگزین:

سیب زمینی آب پز

ماده تشکیل دهنده غالب:

چربی

معادل چقدر ورزش؟

حدود یک ساعت ورزش های هوازی انجام دهید.



کیک شکلاتی

میزان کالری:

هر ۱۰۰ گرم تقریباً ۴۰۰ کالری

جایگزین:

دو عدد خرما

ماده تشکیل دهنده غالب:

قند

معادل چقدر ورزش؟

یک ساعت و نیم به صورت نرم بدوید.



اجیل

میزان کالری:

هر ۱۰۰ گرم اجیل ۶۵۰ کالری دارد

جایگزین:

به اندازه بخورید مفید است.

ماده تشکیل دهنده غالب:

فیبر و مواد معدنی

معادل چقدر ورزش؟

یک ساعت و چهل و پنج دقیقه پیاده روی سریع



سس مایونز

میزان کالری:

هر صد گرم سس مایونز ۷۲۰ کالری دارد

جایگزین:

مانست

ماده تشکیل دهنده غالب:

چربی

معادل چقدر ورزش؟

یک ساعت ورزش بوکس انجام دهید یا با سرعت ۲۰ کیلومتر دوچرخه سواری کنید.



همبرگر

میزان کالری:

هر همبرگر ۵۰۰ کالری است

جایگزین:

سینه مرغ گریل شده

ماده تشکیل دهنده غالب:

چربی

معادل چقدر ورزش؟

۴۵ دقیقه شنا



مربا

میزان کالری:

۴ قاشق مربا ۲۲۰ کالری دارد

جایگزین:

جوی دوسرا (لوت میل)، گره یا نام زنجبی

ماده تشکیل دهنده غالب:

قند

معادل چقدر ورزش؟

برای سوزاندن ۴ قاشق مربا باید حدود نیم ساعت بدوید یا تنیس بازی کنید.



تخمه آفتاب گردان

میزان کالری:

هر صد گرم تخمه آفتاب گردان ۵۸۰ کالری دارد

جایگزین:

به اندازه مصرف کنید

ماده تشکیل دهنده غالب:

چربی مفید و مواد معدنی

معادل چقدر ورزش؟

برای سوزاندن هر صد گرم تخمه باید تقریباً ۴۵ دقیقه شنا کنید



پیتزا

میزان کالری:

هر پیتزا تقریباً بین ۷۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری دارد

جایگزین:

پیتزای فاقد پنیر پیتزا

ماده تشکیل دهنده غالب:

چربی

معادل چقدر ورزش؟

برای سوزاندن یک پیتزای کامل شما باید تقریباً دو ساعت بدوید.



شکر

میزان کالری:

هر صد گرم ۴۰۰ کالری

جایگزین:

عسل

ماده تشکیل دهنده غالب:

قند

معادل چقدر ورزش؟

باید تقریباً یک ساعت ایروبیک انجام دهید



نان خامه ای

میزان کالری:

هر نان خامه ای ۳۰۰ کالری دارد

جایگزین:

نوت خشک، شکلات تلخ

ماده تشکیل دهنده غالب:

قند و چربی

معادل چقدر ورزش؟

باید تقریباً یک ساعت و نیم دارت بازی کنید



باقلاوا

میزان کالری:

هر صد گرم باقلوا تقریباً ۵۵۰ کالری دارد

جایگزین:

خرما

ماده تشکیل دهنده غالب:

قند و چربی

معادل چقدر ورزش؟

تقریباً دو ساعت تا دو ساعت و نیم والیبال بازی کنید



نوشابه

میزان کالری:

یک قوطی نوشابه که حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری دارد

جایگزین:

آب

ماده تشکیل دهنده غالب:

قند

معادل چقدر ورزش؟

تقریباً ۲۵ دقیقه کوهنوردی



بستنی

میزان کالری:

هر ۱۰۰ گرم بستنی ۲۰۰ کالری دارد

جایگزین:

میوه

ماده تشکیل دهنده غالب:

قند و چربی

معادل چقدر ورزش؟

باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طناب بزنید



شکلات صبحانه

میزان کالری:

هر ۱۰۰ گرم شکلات صبحانه حاوی ۴۱۵ کیلوکالری انرژی است

جایگزین:

ارده

ماده تشکیل دهنده غالب:

قند

معادل چقدر ورزش؟

باید ۴۵ دقیقه اسکیت سواری کنید



اولویه

میزان کالری:

هر قاشق غذاخوری اولویه ۱۵۰ کالری دارد

جایگزین:

به جای مایونز در این غذا مانست استفاده کنید

ماده تشکیل دهنده غالب:

چربی و پروتئین

معادل چقدر ورزش؟

برای سوزاندن هر قاشق از آن لازم است تقریباً ۲۰ دقیقه بدوید

