

Θερμιδική Κατανάλωση στην Άσκηση

Για υπολογισμό της ενεργειακής κατανάλωσης (θερμίδες καύσης) κατά την διάρκεια άσκησης ακολουθήστε το παράδειγμα:

Βαθμός Δυσκολίας Άσκησης (METS) = 7.0 (ελαφρύ τρέξιμο)

Βασικός Μεταβολισμός (BMR) = 1200 kcal/24h = 50 Kcal/

hour

Διάρκεια Άσκησης (HOURS) = 45 min = 0.75 hours

Ενεργειακή Κατανάλωση = METS X BMR X HOURS
= 7.0 X 50Kcal/h X 0.75h = 263 Kcal

Συμπέρασμα: το ελαφρύ τρέξιμο για 45 λεπτά έχει ενεργειακή κατανάλωση 263 θερμίδες (1 πακέτο τσίπς!)

Σημείωση: 1kg λίπους έχει 7500 θερμίδες ενέργεια.

Θερμιδική Κατανάλωση στην Άσκηση & Βαθμός Δυσκολίας Άσκησης – METS	
Aerobic dance, general	6.0
Cycling, BMX or mountain	8.5
Cycling, <10 mph, general, leisure	4.0
Dancing, general	4.5
Dancing, fast (disco, folk, square)	5.5
Dancing, ballroom, slow	3.0
Fishing, general	4.0
Health club exercise, general	5.5
Home activities, sweeping floors	2.5
Home activities, sweeping garage or outside of house	4.0
Home activities, cleaning, heavy or major, vigorous effort	4.5
Home activities, cleaning, general	3.5
Home activities, cleaning, light (dusting, vacuuming)	2.5
Home activities, putting away groceries	2.5
Home activities, walking-shopping (not groceries)	2.3
Home activities, moving furniture, household	6.0
Home activities, moving household items, carrying boxes	7.0
Home activities, scrubbing floors, on hands and knees	5.5
Home repair, automobile body work	4.5
Hunting, general	5.0
Running, jogging, general	7.0
Running, 5 mph (12 min/mile)	8.0
Running, 6 mph (10 min/mile)	10.0
Running, general	8.0
Running, up stairs	15.0
Running, on a track, team practice	10.0
Sitting, desk work	1.8
Sitting, reading	1.3
Sitting, typing, computer	1.5
Skating, ice, general	7.0
Skiing, general	7.0
Sport, basketball, no game, general	6.0
Walking, 2 mph, level ground, firm surface, slow pace	2.5
Walking, 3 mph, level, firm surface, moderate pace	3.5
Walking, 4 mph, level, firm surface, very brisk pace	4.0
Walking, for pleasure, work break, walking the dog	3.5