KALORİLER VE SPOR

Modern insan, özellikle oturarak çalışanlar harcayabileceğinden çok daha fazla kalori alıyor. Bu tabloda alınan çeşitli gıdaları yakmak için ne kadar spor gerektiği görülüyor. Kaloriler ve spor süresi arasındaki oransızlık dikkati çekiyor, örneğin 2 sandviç ve 2 fincan kahvenin verdiği enerjiyi harcayabilmek için 2 saat paten yapmak gerekli.

Bir fincan etsuyu 10 Kalori

Bir karamelâ 20 kalori

Bir peksimet 40 kalori

Bir fincan çay veya kahve, şekerli 45 kalori

Orta irilikte elma 65 kalori

Yumurta 85 kalori

Bir bardak bira 95 kalori

Bir dilim esmer ekmek 100 kalori

Bir kadeh beyaz şarap veya şampanya 105 kalori

Bir bardak üzüm suyu 110 kalori

Bir kadeh konyak 120 kalori

Bir porsiyon çalkanmış krema 150 kalori

Tereyağsız peynirli sandviç 150 kalori

Bir porsiyon haşlama patates 170 kalori

Yürüyüş 20 dakika

Jimnastik 15 dakika

Koşu 8 dakika

Bedminton 20 dakika

Yüzme 12 dakika

Futbol 9 dakika

İp atlama 6 dakika

Ping-Pong 25 dakika

Bisiklete binmek 30 dakika

Jimnastik 24 dakika

Ping-Pong 50 dakika

Jimnastik 65 dakika

Tenis 25 dakika

Dans 45 dakika

Yağsız pirzola 180 kalori

Bir avuç kavrulmuş yerfıstığı 190 kalori

Jambonlu sandviç 205 kalori

Bir şişe bira 235 kalori

Bir parça kek 290 kalori

Bir porsiyon kızarmış patates 330 kalori

Yarım litre süt 330 kalori

Bir porsiyon taze nohut 350 kalori

Bir porsiyon sosis 375 kalori

Bir porsiyon dondurma 440 kalori

Bir şişe kırmızı şarap 550 kalori

Makarnalı gulaş 570 kalori

Sebzeli, patatesli Viyana şnitzeli 725 kalori

Patatesli yarım kızarmış tavuk 810 kalori

2tereyağlı sandviç ve iki sütlü şekerli kahve 900 kalori

Bir porsiyon yağlı et 900 kalori

Ev temizliği 50 dakika

Boya yapma 50 dakika

Yaya turizm 80 dakika

Koşu 35 dakika

Jimnastik 60 dakika

Futbol 40 dakika

Judo 35 dakika

Odun kesme 50 dakika

Tenis 50 dakika

Kar küreme 62 dakika

Kayak 70 dakika

Judo 55 dakika

3,5 saatte 20 km. yürüyüş

Kürek çekme 2 saat

Paten 2,5 saat

Duvar kâğıdı yapıştırma 5 saat

NAUKA-I JIZN'den Çeviren: Dr. Selçuk ALSAN