

附件、新聞稿列舉粽子熱量及消耗熱量所需運動時間一覽表

名稱		市售傳統粽 (例)		市售低卡粽 (例)	
		肉粽	素粽	小巧肉粽	養生粽 (素)
重量 (公克)		140	140	40	60
熱量 (大卡/每個)		628	305	65	99
熱量 (大卡/每 100 公克)		449	218	162	166
總脂肪 (公克)		39.9	5.3	1.4	1.8
達每日建議總脂肪攝取量上限		67%	8.8%	2.3%	3%
飽和脂肪 (公克)		14.6	1.1	0.3	0
達每日建議飽和脂肪攝取量上限		73%	5.5%	1.6%	0
鈉含量 (毫克)		1474	158	116	80
達每日建議鈉攝取量上限		61%	6.5%	4.8%	3.3%
每天午餐和晚餐各 1 顆	4 天增加公斤數	0.65 公斤	0.32 公斤	0.07 公斤	0.1 公斤
消耗 1 顆 (以 60 公斤者為例)	騎腳踏車分鐘數	157 分鐘	76 分鐘	16 分鐘	25 分鐘
	走路分鐘數	179 分鐘	87 分鐘	19 分鐘	28 分鐘
	慢跑分鐘數	77 分鐘	37 分鐘	8 分鐘	12 分鐘
	參與單趟 500 公尺 龍舟競賽需划趟數	20 趟 (10 公里)	10 趟 (4.9 公里)	2 趟 (1.0 公里)	3 趟 (1.6 公里)

備註：

*以上數值以四捨五入計算

1. 粽子熱量以產品標示提供資料為主。
2. 每天 2 顆粽子係指午餐和晚餐以外額外攝取的量。
3. 正常體重 60 公斤的靜態工作者每日建議熱量攝取 1800 大卡，每日建議總脂肪攝取量上限 60 公克 (小於總熱量攝取 30%)；每日建議飽和脂肪攝取量上限 20 公克 (小於總熱量攝取 10%)；每日建議鈉攝取量上限 2400 毫克 (約等於 6 公克食鹽)。
4. 騎腳踏車係以一般速度之時速 10 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 120 大卡)。
5. 走路係以慢走之時速 4 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 105 大卡)。
6. 慢跑係以時速 8 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 246 大卡)。
7. 龍舟競賽係以時速 12 公里/小時推估 (以 60 公斤者為例，運動 30 分鐘約消耗熱量 372 大卡)。龍舟競賽熱量消耗係參考教育部體育署划船比賽，每小時每公斤體重消耗 12.4 大卡之資料計算：<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=12149&ctNode=1306&mp=11>