

جدول ۲- فعالیت های مربوط به خانه

نوع فعالیت	میزان انرژی مصرفی برحسب کیلوکالری	
	۱ دقیقه	۳۰ دقیقه
ایستادن	۲	۶۰
شستن لباس	۲	۶۰
واکس مبلمان	۲	۶۰
دوش گرفتن	۲/۱	۶۳
لباس پوشیدن	۲/۱	۶۳
گرد گیری ساده	۲/۸	۸۴
شیشه پاک کردن	۳/۵	۱۰۵
جارو زدن	۳/۶	۱۰۸
واکس زدن	۳/۶	۱۰۸
اتو کشیدن	۳/۶	۱۰۸
مرتب کردن رختخواب	۴	۱۲۰
ساییدن کف اتاق	۵/۵	۱۹۵
پایین رفتن از پله	۶/۵	۱۹۵
بالا رفتن از پل	۸/۴	۲۵۲

سخت ترین فعالیت های مربوط به خانه مثل ساییدن کف اتاق از نظر میزان انرژی مصرفی در حد پایین رفتن از پله می باشد

جدول شماره ۱ - فعالیت های شغلی

نوع فعالیت	میزان انرژی مصرفی برحسب کیلوکالری	
	۱ دقیقه	۳۰ دقیقه
باغبانی	۱/۸	۵۴
آبیاری	۱/۸	۵۴
کار با بزار موسیقی	۲/۴	۷۲
اپراتوری	۲/۵	۷۵
کارهای اداری	۲/۵	۷۵
رانندگی	۲/۵	۷۵
چمن زنی	۵/۵	۱۶۵

با توجه به جدول، فعالیتهایی مانند رانندگی و کار با کامپیوتر از تحرك بدني كمی برخوردارند و میزان انرژی مصرفی در این فعالیتهای بسیار کم است. لذا ضروری است که اینگونه افراد برنامه های ورزشی یا فعالیتهای دیگری را به برنامه روزانه خود اضافه نمایند.

بعنوان مثال راه رفتن و قدم زدن در محیط کار بالارفتن از پلکان و انجام نرمش و حرکات کششی مناسب حین کار فعالیتهای خوبی می باشند. همچنین می توانند مسیر خانه تا محل کار را به جای ماشین با دوچرخه بروند یا حداقل قسمتی از این مسیر را پیاده بروند

با توجه به اهمیت تغذیه و فعالیت فیزیکی مناسب در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی ضروری به نظر می رسد که فهرستی از فعالیت های معمول روزانه از نظر میزان انرژی مصرفی و مدت سنگینی فعالیت معرفی نموده تا برای انجام فعالیت فیزیکی روزانه مورد استفاده قرار گیرد .

در این مجموعه فعالیت ها به ترتیب از سبک به سنگین طبقه بندی شده اند و میزان انرژی مصرفی آنها برای مدت ۱ دقیقه و ۳۰ دقیقه انجام آن فعالیت مورد نظر محاسبه شده است . در کل فعالیت ها به ۳ گروه طبقه بندی شده اند که در جداول ۱ و ۲ آمده است و خوراکیها و میزان انرژی حاصل از آنها در جداول بعدی ذکر شده است .

فعالیت فیزیکی را از میزان کم شروع کنید و کم کم افزایش دهید
فعالیت ها :
گروه اول : فعالیت های شغلی
گروه دوم: فعالیت های مربوط به خانه
گروه سوم: فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت و فعالیت های ورزشی

آیا می دانید انجام فعالیت فیزیکی با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع و منظم در اکثر روزهای هفته می تواند خطر ابتلا بیماری قلبی را کاهش دهد

! Error



فعالیت بدنی و مصرف کالری ها

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره میانسالان

ادامه

میزان انرژی مصرفی برحسب کیلوکالری	نوع فعالیت
۱ دقیقه	شنا
۳۰ دقیقه	کوهنوردی
۲۵۲	دوبدن آرام
۸/۴	
۹	
۲۸۰	
۱۲	
۳۶۰	

میزان انرژی مصرفی در فعالیتهای ورزشی مختلف نسبت به فعالیتهای شغلی و فعالیتهای مربوط به خانه خیلی بیشتر است . لذا انجام ورزش روزانه جزء امور ضروری زندگی می باشد و از اهمیت بسزائی برخوردار است .

با آرزوی سلامتی



لذا به خانم ها توصیه می شود سعی کنند میزان فعالیت بدنی خود را به طرق مختلف و لذتبخش و مناسب افزایش دهند چرا که بخصوص برای خانمهایی که فعالیتهای بدنی کمتری دارند فواید خیلی زیادی دارد و از بروز مشکلاتی مثل سکتته های قلبی و مغزی، چاقی، دیابت، فشارخون بالا، پوکی استخوان و ... پیشگیری می کند.

در صورتی که مشکلات مفصلی، بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت و ... دارید قبل از شروع برنامه ورزشی در مورد نوع فعالیت فیزیکی مناسب و میزان آن با پزشک مشورت کنید .

جدول ۳- فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت

میزان انرژی مصرفی برحسب کیلوکالری	نوع فعالیت
۱ دقیقه	نرمشهای خوابیده و نشسته
۳۰ دقیقه	پیاده روی
۶۰	والیبال
۲	ماهگیری
۲/۸	پیاده روی تند
۳/۵	پینگ پنگ
۳/۵	دوچرخه سواری
۳/۸	بدمینتون
۴/۸	تنیس
۵/۵	حرکات موزون
۶/۶	بسکتبال
۷/۲	
۷/۲	
۷/۵	
۱۱۴	
۱۴۴	
۱۶۵	
۱۹۸	
۲۱۶	
۲۱۶	
۲۲۵	

