

## الأرقام الحقيقية للسعرات الحرارية



«يحتاج الإنسان بشكل يومي إلى السعرات الحرارية، التي يحصل عليها عن طريق الغذاء، من أجل منح الجسم الطاقة للقيام بأنشطة مختلفة.

ووفق ما ذكرته صحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن جسم الرجل يحتاج يومياً إلى ما يعادل 2500 سعرة حرارية حتى يؤدي وظائفه بشكل جيد، مقابل 2000 بالنسبة لجسم المرأة.

وأجريت دراسة حديثة لعدد من الأشخاص، فتوصل الباحثون إلى أن 17 في المئة من البالغين يتجاوزون معدل السعرات الحرارية الواجب عليهم تناولها خلال اليوم.

وقالت الدراسة، التي نقلتها "ذا صن"، إنهم وجدوا أن الأشخاص غالباً لا يعرفون العدد "الحقيقي" للسعرات الحرارية المتواجدة في الوجبات الخفيفة.

وفيما يلي بعض الأرقام المتعلقة بالسعرات الحرارية:

1- 70 غرام من كعكة الشوكولاته: تحتوي على 310 سعرة حرارية، وليس 225 كما يعتقد الناس.

2- 45 غرام من قطع الشوكولاته تحتوي على 240 سعرة حرارية وليس 200.

3- يعتقد الأشخاص أن كل 100 غرام من الغرانولا تضم 145 سعرة حرارية، ولكنها تضم في الواقع 450 سعرة.

4- ملعقتين من زبدة الفول السوداني: 365 سعرة حرارية وليس 155.

5- 198 غرام من الفشار الحلو: 965 سعرة وليس 270.

6- ستصدم عندما تعرف أن 490 غرام من البيتزا فيها 1100 سعرات حرارية، وليس 355.

7- "دابل برغر" يحتوي على 500 كالوري وليس 380. ►