

# 锻炼时所需的小零食

## 锻炼期间防止低血糖指南

不同体育锻炼活动每小时所需的碳水化合物量			
活动	体重： 100 磅	体重： 150 磅	体重： 200 磅
	建议小零食中碳水化合物的重量 (g)		
羽毛球	20	30	40
篮球	45	65	90
保龄球	15	20	25
骑单车			
5 米/小时	15	20	30
10 米/小时	30	45	60
15 米/小时	50	75	100
跳舞			
方块舞			
慢舞	20	30	40
快舞	30	45	60
蹦迪	25	35	50
快步舞	30	45	60
园艺工作/庭院工作			
轻体力	10	12	15
扫落叶	20	30	40
挖掘	25	35	50
劈柴	25	35	50
挖沟渠	30	45	60
铲雪	30	45	60
割草机(推)	15	20	25
高尔夫 (球车)	10	15	20
高尔夫 (拉车)	15	20	30

骑马慢跑	20	30	40
活动	体重: 100 磅	体重: 150 磅	体重: 200 磅
建议小零食中碳水化合物的重量 (g)			
打扫房间			
擦地板	12	20	25
洗地板 (用力)	20	25	35
滑冰 - 10 米/小时	25	35	45
慢跑			
5 米/小时	30	45	60
7 米/小时	50	75	100
9 米/小时	70	100	140
壁球--单打	60	90	120
攀岩	30	45	60
滑旱冰	20	30	40
滑雪			
下坡	35	50	70
越野	70	105	140
足球	40	60	80
垒球	20	25	30
壁球	40	60	80
游泳- 20 码/分钟	25	35	50
网球			
双打	20	30	40
单打	25	40	50
蹦床	25	35	50
排球	20	30	40
竞走 - 3 米/小时	15	20	30
滑水	30	45	60

摘自: Walsh J, Roberts R. *Pumping Insulin*, 3<sup>rd</sup> ed. San Diego, CA: Torrey Pines Press; 2000.