

體重與體內脂肪

其操作原理是怎麼樣的？

人體脂肪可透過多種方式量度。本電子磅採用的是生物電阻抗方式。這是一種以間接方式量度人體脂肪的方式。它首先將相當安全及極低的電流傳送至人體的下半身。電流在水分及肌肉中傳送的速度較在骨骼及脂肪為快。電子磅則透過計算電流的速度，經過多個數學公式步驟估算出人體的脂肪比例。

其準確度有多高？

- 相比單純的稱量體重，量度人體脂肪會出現較大的波動幅度，不同的估算方式也會出現不同的結果。正如不同的磅秤會稱量出不同的體重一樣，不同的人體脂肪估算方式也會出現差異很大的結果。此外，即使使用同一磅秤，結果也會出現差異，原因在於：
- 體重下降會令體內水分含量出現明顯、持續性及無法預計的變化。由於體內脂肪分析根據體內水分含量計算，因此每天的結果可能會出現很大的差異。
 - 體內水分含量會影響脂肪數據。如剛運動過後，體內水分含量會降低，影響電流速度，因此會量度出較高的脂肪含量；同樣，在飲用大量液體後進行量度，脂肪含量會顯得比實際數據為低。
 - 皮膚溫度亦會影響數據。在皮膚濕潤、溫暖的狀態下量度脂肪含量，其結果也會與乾燥、冰涼狀態有異。
 - 在體重方面，如果你的目的是要改變身體各種成分含量的比例，最好以一段時間的趨勢作參考，不應以某一天的數據為準。
 - 數據對某些人士未必準確，例如16歲以下人士、體溫升高者、糖尿病患者或有其他健康問題的人士。

你應了解的知識！

- 脂肪百分比的計算方法：脂肪重量 / 體重x100。
- 在體重下降時，由於體重與脂肪同時減低，因此脂肪百分比的下降速度不會如預期快速。（詳細說明請參考下節內容）。
- 為減少瘦組織（肌肉）損失，瘦身計劃中應配合定期的運動，尤其是力量訓練。

我的體重已有所下降，為什麼脂肪百分比沒太多變化？

多數脂肪監察磅只會顯示脂肪百分比。但本脂肪監察電子磅除了會顯示脂肪百分比外，還會顯示實際脂肪重量（這亦是緊跟著體重顯示的數據）。為什麼這個數據很重要呢？當你的體重下降時，無論分子（即脂肪重量）和分母（即體重）都會同時減小，因此在計算脂肪百分比時，數字變化可能很小。例如，如果一個人重200磅，脂肪百分比為40%（相當於脂肪重量為80磅）。如果其體重下降了20磅，但脂肪百分比僅下降了4%，即佔36%，那麼其所減去的脂肪就有16磅—這已經是一個相當大的幅度！因此在體重下降時，如發現脂肪百分比變化不大，完全不必過分擔憂。你應更注重脂肪減少的絕對磅數。為了減少瘦組織損失，瘦身計劃中應配合定期的運動，尤其是力量訓練。

體內水分含量

一般健康標準要求我們每天應透過飲食吸收約64安士水分，以保持健康的體內水分含量。健康的水分含量有助於全面提升人體健康及精神狀態。如體內水分含量低於平均水平，應相應多飲些水。

體內水分含量的量度方法

體內水分含量是透過生物電阻抗分析 (BIA) 計算的，這與分析脂肪含量的方法相同。將使用者的年齡及性別因素考慮在內，即可計算出體內的水分含量。

注意：在某些情況下並不適宜量度水分含量，例如運動後、剛剛飲用整杯水之後，或者在短期期間或前後短時間內。這些情形下，人體水分含量可能不在正常水平。

骨質密度是什麼？

骨骼是活性生長組織。年輕時，身體製造骨骼組織的速度快過其流失的速度。在成年期，骨質的密度達到高峰。其後，骨質的流失速度會超過生長速度，骨質相應減少。不過這是漫長而緩慢的過程，而且可以透過含有豐富鈣質的食物及負重運動減慢流失速度。

哪些人有必要監察自己的骨質密度變化？

絕大多數人都不必監察自己的骨質密度變化，但某些人應特別留意骨質密度減低的情況，例如更年期後的婦女、有某種病患的男士或女士，以及服用會影響骨組織的藥物的人士。骨質密度數據僅作參考。請留意一段時間內的變化趨勢，如有任何疑問或擔憂，可就有關數據向保健醫療機構查詢詳情。

身體分析表

記住，最了解你身體的是你自己。以下人體脂肪、身高體重指數 (BMI)、體內水分含量及骨質密度範圍供參考。

		過低	低於正常水平	正常	高於正常水平	過高
人體脂肪含量						
男性	年齡	%	%	%	%	%
	20-29	低於13	13.1-18	18.1-23	23.1-28	28.1以上
	30-39	低於14	14.1-19	19.1-24	24.1-29	29.1以上
	40-49	低於15	15.1-20	20.1-25	25.1-30	30.1以上
	50-59	低於16	16.1-21	21.1-26	26.1-31	31.1以上
	60-69	低於17	17.1-22	22.1-27	27.1-32	32.1以上
女性	20-29	低於18	18.1-23	23.1-28	28.1-33	33.1以上
	30-39	低於19	19.1-24	24.1-29	29.1-34	34.1以上
	40-49	低於20	20.1-25	25.1-30	30.1-35	35.1以上
	50-59	低於21	21.1-26	26.1-31	31.1-36	36.1以上
	60-69	低於22	22.1-27	27.1-32	32.1-37	37.1以上
體內水份含量						
男性	20-69	低於46.4	46.5-49.9	50-65	65.1-70	70.1以上
女性	20-69	低於43.9	44-44.9	45-60	60.1-67.6	67.7以上
骨質密度						
男性	20-29	低於7.2	7.3-7.5	7.6-7.8	8.5-8.7	8.8以上
	30-39	低於7.0	7.1-7.3	7.4-8.2	8.3-8.5	8.6以上
	40-49	低於6.6	6.7-6.9	7.0-7.8	7.9-8.1	8.2以上
	50-59	低於6.2	6.3-6.5	6.6-7.4	7.5-7.7	7.8以上
	60-69	低於5.9	6.0-6.2	6.3-7.1	7.2-7.4	7.5以上
女性	20-29	低於5.8	5.9-6.1	6.2-7	7.1-7.3	7.4以上

	30-39	低於5.6	5.7-5.9	6.0-6.8	6.9-7.1	7.2以上
	40-49	低於5.2	5.3-5.5	5.6-6.4	6.5-6.7	6.8以上
	50-59	低於4.8	4.9-5.1	5.2-6.0	6.1-6.3	6.8以上
	60-69	低於4.5	4.6-4.8	4.9-5.7	5.8-6.0	6.1以上
獲取最佳效果！						

總的來說，如要從身體分析中獲得最佳效果，應遵照以下原則：

- 觀察一段時間內、而非一兩天之間的變化趨勢。
- 盡量使用同一電子磅。
- 測量身體成分時，盡量保持測量時間上的一致，例如每天在同一時間、每周在同一一天、同是在用餐及食用水果前後，以及同是在運動前或之後等。

重量管理的重要資訊

你的電子磅是監察體重的最佳工具。雖然它不是量度體重下降的唯一方法，但卻是量度體重下降並取得成功的最受歡迎方法。電子磅能量度你的體重總數據，包括骨骼、肌肉、脂肪及水分等。

體重同一天、每天之間都會變化，變化幅度受多方面因素影響。

- 鹽及碳水化合物攝入量會影響人體的水分保留狀況。
- 大餐一餐會增加體重及保留水分。
- 運動、疾病或少飲水或飲品會令體內缺水，致體重下降。
- 肌肉同樣是影響因素之一。高強度的抗力運動會令肌肉增加，從而影響體重。
- 經期也會導致臨時性體重上升或下降。

在減輕體重時

切勿過度依賴電子磅來提供確切數據。這些數據會不斷變化，在節食期間尤其如此。隨著所吸收的熱量減少、運動增加，體重隨著輕微增加或下降是很普遍的狀況。利用你的電子磅量度在幾個星期或幾個月期間的體重變化，可以說相當有用。請記住，不同的電子磅會給你帶來不同的結果。例如，脂肪秤所顯示的電子磅會顯示某個體重數據，而你自己的電子磅又會顯示另外一個數據。因此不要過度依賴某一次數據。

切勿過度使用！

過於頻繁稱量體重會令你過度擔憂自己的體重變化。在節食期間，我們建議每周稱量體重的次數不應超過一次。雖然更遵守這個原則不容易，但這是防止自己過度擔憂體重變化的最佳方法。這些正常的體重變化與你的瘦身計劃並沒有太大的關係。無論你在稱量體重方面有何習慣，最重要的是你能貫徹自己的計劃。

監察體重的5條有效法則 — 稱量自己的體重：

- 每周一次，並在每周的同一天進行
 - 在當天的同一時間進行
 - 在同一個地方
 - 穿著同一套衣服
 - 使用同一個電子磅
- 要觀察體重變化，你只需記錄該星期的一個數據。這樣會讓你對自己的體重變化趨勢有一個清晰的認識。

在維持體重穩定時

當體重趨向穩定時，每天之間的變化幅度會比較小，因此適當增加稱量次數會有所幫助。如要維持體重穩定：

- 每周稱量體重多於一次。
- 應用「5磅原則」：調查顯示，能將體重浮動幅度保持在5磅之內的人士較能在長期範圍內維持健康的體重。

你應了解的事實

你的美康雅電子磅是精確的稱量工具，而在稱量靜止的物體時數據更為準確。為確保能取得精確的讀數，請在稱量時站在電子磅平面的同一個位置並保持不動。如體重超出稱量範圍，電子磅會顯示錯誤提示訊息「Err」。

電子感應器是相當敏感的儀器，切勿摔跤或震動電子磅。請將電子磅小心輕放在地板上，或收存於不會受到撞擊的地方。本電子磅是電子儀器，因此切勿浸入水中。請使用濕布及/或玻璃清潔劑清潔電子磅。

如需要更換電子磅電池（當電子磅顯示「LO」），可扭出電子磅底部的電池蓋上的螺絲，打開電池蓋，然後換上3個新的AAA電池，再將電池蓋螺絲鎖緊。請妥善處置舊電池。切勿打開電子磅或拆卸任何元件。維修工作只應由合格技術人員負責。詳情請參閱後面的保養資料。

使用電子磅前注意事項

使用注意事項

- 小心！不建議在體內植入心臟起搏器等電子裝置的人士或孕婦使用本設備。
- 輕輕拉出電池槽內的絕緣片（如不能拉出絕緣片或螢幕沒有顯示，將電池蓋上的螺絲轉出後拉出絕緣片，確保電池正負極安裝正確，再將電池蓋螺絲鎖緊）。
- 在電子磅底座上設定以磅 (lb) 或公斤 (kg) 為度量單位。
- 將電子磅放置於地板上。為確保讀數準確及使用安全，放置平面必須水平。

稱量體重：

如只需量度體重：

- 將電子磅放置於安全穩固的水平地板上。
- 透過電子磅背後的切換開關選擇以磅 (lb) 或公斤 (kg) 為度量單位。
- 在待命模式下用腳輕踏電子磅中央，電子磅進入全螢幕顯示。

- 待所有數字燈亮足2秒及顯示「0.0」（如選磅）或「0.00」（如選公斤）。
- 站到電子磅上並保持不動，以稱量體重。

- 從電子磅上下來，電子秤會自動開機。

個人資料設定模式

設定用戶

- 重複「一節中的步驟1至4，按「SET」（設定）按鍵，電磅顯示「P-1」（用戶1）並閃爍。
- 利用▼或▲按鍵選擇4個用戶編號（P-1至P-4）之一。

設定身高

- 按下「SET」（設定）按鍵確認用戶編號，然後進入身高設定模式。
- 身高數字正在閃爍。如選磅，身高以呎及吋顯示。如選公斤，身高以厘米 (cm) 顯示。
- 利用▼或▲按鍵設定身高，長按可快速推進數字。

設定年齡

- 按下「SET」（設定）按鍵確認身高，然後進入年齡設定模式。
- 年齡數字正在閃爍。利用▼或▲按鍵設定年齡(10至100)，長按可快速推進數字。

設定性別 / 健身模式

- 按下「SET」（設定）按鍵確認年齡，然後進入性別 / 活躍設定模式。請注意健身模式的適用年齡是18至75歲。
- 利用▼或▲按鍵選擇女性、男性、女性運動員、或男性運動員圖像，最後按下「SET」（設定）確認選項。
- 您的重量超出電子磅的規格如下：
稱量規格：
最大稱量範圍: 400 lbs (182 kg)
稱量精度: 0.1 lb (50 g)

注意：選擇適當的活躍模式

- 若您屬於久坐不動、輕度或適度活躍的（適度活躍的人除了日常的活動，每天還會走2.5至5公里），請選擇普通性別圖像。
- 若您屬於高度活躍的（除了日常的活動，每天還會走多於5公里，或者每週有多於10小時的有氧訓練），請選擇普通性別加運動員的圖像。

顯示及儲存數據

- 設定好性別或/及活躍模式後，即已完成數據儲存。
- 用戶編號、身高及年齡會依次顯示數秒。
- 現在可開始用電子磅對人體進行分析稱量。

個人資料設定模式

當電子磅正在顯示您的個人資料時候，您可以隨時再次編輯任何個人資料。只需按「SET」（設定）按鍵，電子磅即回到個人資料設定模式。請按上面說明進行編輯。

注意二：

在個人資料設定模式中，如10秒內沒有任何按鍵，電子磅會自動返回待命模式，已輸入的個人資料亦不會被保存。請按上述的步驟重設個人資料。

人體分析稱量

- 將電子磅放置於安全穩固的地板上。在待命模式下輕碰面板，等待電子磅顯示「0.0」（如在磅模式）或「0.00」（如在公斤模式）後，按下▼或▲鍵直至螢幕跳至你的用戶編號。此時電子磅會先顯示你的個人資料（身高、年齡、性別或/及健身模式）。
- 當電子磅顯示「0.0」或「0.00」，請赤腳站到電子磅上，雙腳分立於兩個玻璃電極上。數秒後，螢幕首行會顯示重量數據。

- 電子磅將迅速顯示所有量度數據（包括脂肪百分比、水分百分比、骨質密度及BMI）。20秒後電子磅會自動關機。

注意一：

- 如果發生以下任何一種情況，電子磅會顯示錯誤信息：
- 非赤腳使用
 - 您的皮膚可能過於乾燥

注意二：

- 低電量警報：當電池電量嚴重不足時，顯示屏會顯示「LO」。請更換電池。

個人資料設定模式

當電子磅正在顯示您的個人資料時候，您可以隨時再次編輯任何個人資料。只需按「SET」（設定）按鍵，電子磅即回到個人資料設定模式。請按上面說明進行編輯。

注意二：

在個人資料設定模式中，如10秒內沒有任何按鍵，電子磅會自動返回待命模式，已輸入的個人資料亦不會被保存。請按上述的步驟重設個人資料。

人體分析稱量

- 將電子磅放置於安全穩固的地板上。在待命模式下輕碰面板，等待電子磅顯示「0.0」（如在磅模式）或「0.00」（如在公斤模式）後，按下▼或▲鍵直至螢幕跳至你的用戶編號。此時電子磅會先顯示你的個人資料（身高、年齡、性別或/及健身模式）。
- 當電子磅顯示「0.0」或「0.00」，請赤腳站到電子磅上，雙腳分立於兩個玻璃電極上。數秒後，螢幕首行會顯示重量數據。

- 電子磅將迅速顯示所有量度數據（包括脂肪百分比、水分百分比、骨質密度及BMI）。20秒後電子磅會自動關機。

注意一：

- 如果發生以下任何一種情況，電子磅會顯示錯誤信息：
- 非赤腳使用
 - 您的皮膚可能過於乾燥

注意二：

- 低電量警報：當電池電量嚴重不足時，顯示屏會顯示「LO」。請更換電池。

個人資料設定模式

當電子磅正在顯示您的個人資料時候，您可以隨時再次編輯任何個人資料。只需按「SET」（設定）按鍵，電子磅即回到個人資料設定模式。請按上面說明進行編輯。

注意二：

在個人資料設定模式中，如10秒內沒有任何按鍵，電子磅會自動返回待命模式，已輸入的個人資料亦不會被保存。請按上述的步驟重設個人資料。

人體分析稱量

- 將電子磅放置於安全穩固的地板上。在待命模式下輕碰面板，等待電子磅顯示「0.0」（如在磅模式）或「0.00」（如在公斤模式）後，按下▼或▲鍵直至螢幕跳至你的用戶編號。此時電子磅會先顯示你的個人資料（身高、年齡、性別或/及健身模式）。
- 當電子磅顯示「0.0」或「0.00」，請赤腳站到電子磅上，雙腳分立於兩個玻璃電極上。數秒後，螢幕首行會顯示重量數據。

- 電子磅將迅速顯示所有量度數據（包括脂肪百分比、水分百分比、骨質密度及BMI）。20秒後電子磅會自動關機。

注意一：

- 如果發生以下任何一種情況，電子磅會顯示錯誤信息：
- 非赤腳使用
 - 您的皮膚可能過於乾燥

注意二：

- 低電量警報：當電池電量嚴重不足時，顯示屏會顯示「LO」。請更換電池。

個人資料設定模式

當電子磅正在顯示您的個人資料時候，您可以隨時再次編輯任何個人資料。只需按「SET」（設定）按鍵，電子磅即回到個人資料設定模式。請按上面說明進行編輯。

注意二：

在個人資料設定模式中，如10秒內沒有任何按鍵，電子磅會自動返回待命模式，已輸入的個人資料亦不會被保存。請按上述的步驟重設個人資料。

人體分析稱量

- 將電子磅放置於安全穩固的地板上。在待命模式下輕碰面板，等待電子磅顯示「0.0」（如在磅模式）或「0.00」（如在公斤模式）後，按下▼或▲鍵直至螢幕跳至你的用戶編號。此時電子磅會先顯示你的個人資料（身高、年齡、性別或/及健身模式）。
- 當電子磅顯示「0.0」或「0.00」，請赤腳站到電子磅上，雙腳分立於兩個玻璃電極上。數秒後，螢幕首行會顯示重量數據。

- 電子磅將迅速顯示所有量度數據（包括脂肪百分比、水分百分比、骨質密度及BMI）。20秒後電子磅會自動關機。

注意一：

- 如果發生以下任何一種情況，電子磅會顯示錯誤信息：
- 非赤腳使用
 - 您的皮膚可能過於乾燥

注意二：

- 低電量警報：當電池電量嚴重不足時，顯示屏會顯示「LO」。請更換電池。

個人資料設定模式

當電子磅正在顯示您的個人資料時候，您可以隨時再次編輯任何個人資料。只需按「SET」（設定）按鍵，電子磅即回到個人資料設定模式。請按上面說明進行編輯。

注意二：

在個人資料設定模式中，如10秒內沒有任何按鍵，電子磅會自動返回待命模式，已輸入的個人資料亦不會被保存。請按上述的步驟重設個人資料。

人體分析稱量

- 將電子磅放置於安全穩固的地板上。在待命模式下輕碰面板，等待電子磅顯示「0.0」（如在磅模式）或「0.00」（如在公斤模式）後，按下▼或▲鍵直至螢幕跳至你的用戶編號。此時電子磅會先顯示你的個人資料（身高、年齡、性別或/及健身模式）。
- 當電子磅顯示「0.0」或「0.00」，請赤腳站到電子磅上，雙腳分立於兩個玻璃電極上。數秒後，螢幕首行會顯示重量數據。

- 電子磅將迅速顯示所有量度數據（包括脂肪百分比、水分百分比、骨質密度及BMI）。20秒後電子磅會自動關機。

注意一：

- 如果發生以下任何一種情況，電子磅會顯示錯誤信息：
- 非赤腳使用
 - 您的皮膚可能過於乾燥

注意二：

- 低電量警報：當電池電量嚴重不足時，顯示屏會顯示「LO」。請更換電池。

個人資料設定模式

當電子磅正在顯示您的個人資料時候，您可以隨時再次編輯任何個人資料。只需按「SET」（設定）按鍵，電子磅即回到個人資料設定模式。請按上面說明進行編輯。

注意二：

在個人資料設定模式中，如10秒內沒有任何按鍵，電子磅會自動返回待命模式，已輸入的個人資料亦不會被保存。請按上述的步驟重設個人資料。

人體分析稱量

- 將電子磅放置於安全穩固的地板上。在待命模式下輕碰面板，等待電子磅顯示「0.0」（如在磅模式）或「0.00」（如在公斤模式）後，按下▼或▲鍵直至螢幕跳至你的用戶編號。此時電子磅會先顯示你的個人資料（身高、年齡、性別或/及健身模式）。
- 當電子磅顯示「0.0」或「0.00」，請赤腳站到電子磅上，雙腳分立於兩個玻璃電極上。數秒後，螢幕首行會顯示重量數據。

- 電子磅將迅速顯示所有量度數據（包括脂肪百分比、水分百分比、骨質密度及BMI）。20秒後電子磅會自動關機。

注意一：

- 如果發生以下任何一種情況，電子磅會顯示錯誤信息：
- 非赤腳使用
 - 您的皮膚可能過於乾燥

注意二：

- 低電量警報：當電池電量嚴重不足時，顯示屏會顯示「LO」。請更換電池。

個人資料設定模式

當電子磅正在顯示您的個人資料時候，您可以隨時再次編輯任何個人資料。只需按「SET」（設定）按鍵，電子磅即回到個人資料設定模式。請按上面說明進行編輯。

注意二：

在個人資料設定模式中，如10秒內沒有任何按鍵，電子磅會自動返回待命模式，已輸入的個人資料亦不會被保存。請按上述的步驟重設個人資料。

人體分析稱量

- 將電子磅放置於安全穩固的地板上。在待命模式下輕碰面板，等待電子磅顯示「0.0」（如在磅模式）或「0.00」（如在公斤模式）後，按下▼或▲鍵直至螢幕跳至你的用戶編號。此時電子磅會先顯示你的個人資料（身高、年齡、性別或/及健身模式）。
- 當電子磅顯示「0.0」或「0.00」，請赤腳站到電子磅上，雙腳分立於兩個玻璃電極上。數秒後，螢幕首行會顯示重量數據。

- 電子磅將迅速顯示所有量度數據（包括脂肪百分比、水分百分比、骨質密度及BMI）。20秒後電子磅會自動關機。

注意一：

- 如果發生以下任何一種情況，電子磅會顯示錯誤信息：
- 非赤腳使用
 - 您的皮膚可能過於乾燥

注意二：

- 低電量警報：當電池電量嚴重不足時，顯示屏會顯示「LO」。請更換電池。

個人資料設定模式

當電子磅正在顯示您的個人資料時候，您可以隨時再次編輯任何個人資料。只需按「SET」（設定）按鍵，電子磅即回到個人資料設定模式。請按上面說明進行編輯。

注意二：

在個人資料設定模式中，如10秒內沒有任何按鍵，電子磅會自動返回待命模式，已輸入的個人資料亦不會被保存。請按上述的步驟重設個人資料。

人體分析稱量

- 將電子磅放置於安全穩固的地板上。在待命模式下輕碰面板，等待電子磅顯示「0.0」（如在磅模式）或「0.00」（如在公斤模式）後，按下▼或▲鍵直至螢幕跳至你的用戶編號。此時電子磅會先顯示你的個人資料（身高、年齡、性別或/及健身模式）。
- 當電子磅顯示「0.0」或「0.00」，請赤腳站到電子磅上，雙腳分立於兩個玻璃電極上。數秒後，螢幕首行會顯示重量數據。

- 電子磅將迅速顯示所有量度數據（包括脂肪百分比、水分百分比、骨質密度及BMI）。20秒後電子磅會自動關機。

注意一：

- 如果發生以下任何一種情況，電子磅會顯示錯誤信息：
- 非赤腳使用
 - 您的皮膚可能過於乾燥

注意二：

- 低電量警報：當電池電量嚴重不足時，顯示屏會顯示「LO」。請更換電池。