

别迷信体脂秤,三款测出三个数值

专家:家用体脂秤是在“推算”数据,只能作参考



天气转暖,很多人把减肥提上了日程。不少人家都有一台体脂秤,可以测量出各种身体指标数据,比如体脂、肌肉含量等。那么这种家用体脂秤精准吗?4月2日,现代快报记者测试了三款畅销家用体脂秤,将它们与医用的专业体脂测量仪器进行对比实验,看看它们的测量数据是否靠谱?

现代快报+/ZAKER南京记者 赵冉 吴慧慧



三款参与测评的体脂秤,从左至右为:华为,小米,爱康唯

实测

不同体脂秤,测出来的数值不同

记者选择的三款体脂秤,有30多元的,也有200元左右的。在使用方面,都要先下载并绑定专用App,并输入性别、身高、年龄等信息。平稳放置后,光脚踏到秤上就能激活。

记者找了两位测评员测试发现,踏上体脂秤后,大概3~5秒就可显示出体重。体重显示后,约5秒后就会显示出体脂率。这时,可以在手机App上看到体重、体脂率、BMI等一系列数据。测试结果(见图表)显示,三款体脂秤测量的体重与体脂率均有不同程度的差异,其中39.9元体脂秤的数据浮动较大。

那么,测评员的体脂到底是多少呢?南京明基医院国际医疗中心营养科医务人员使用人体成分分析仪为测评员A检测了体脂。结果显示,测评员A在医院测量的体脂率是22.5%,与三款体脂秤测量的体脂率结果最高相差1.2个百分点。

营养师

家用体脂秤是在“推算”体脂率

中国营养学会注册营养师、江苏省营养学会营养师颜晓东表示,家用体脂秤大多采用“生物电阻抗分析法”,原理很简单,用电流通过的难易程度来推算出脂肪和肌肉含量。

“喝水、进食、人体接触电极片的部位有限等都会影响数据。不同产品的数据模型也会影响结果。”颜晓东解释,一些体脂秤软件采用了相关年龄段人群的大数据经验值作为参考、推算,有时候反而会形成误导。“在填基本资料时改变下性别,就会发现得到的体脂率大相径庭。”此外,家用体脂秤多为四电极(仅双脚)测定。而医院是把人体分成五个节段,让电流通过全身,得出来的数据就越准确。

颜晓东说,市面上体脂秤鱼龙混杂,数据仅供参考。想掌握准确数据最好到医院营养科,利用专业设备,由医生对体测指标进行专业解读。

医生

男性体脂14~24%,女性体脂21~31%,都是健康的

虽然家用体脂秤精准度上难以和医用的匹敌,但南京明基医院国际医疗中心营养科主任周彤认为,作为参考还是可以的。“每天固定在同一时段进行测量,最好是清晨起床后进行空腹裸称。”这样测量之后,把每一天的数据进行横向比较,也能反映减肥、健身成果。

值得注意的是,由于测量体脂时会有微弱电流经过身体,周彤提醒,孕妇及体内装有心脏起搏器、人工透析机等其他移植医疗设备的人,慎用体脂秤。

那么,人到底该有多少脂肪才算健康呢?颜晓东表示,准确的体脂率、肌肉率等数据对于预防高血压、糖尿病、心脑血管疾病等与肥胖有关的慢性病有很大的帮助。一般而言,男性体脂率在14~24%,女性在21~31%的范围内,都是健康的。

两名测评员分别用三款家用体脂秤测体重和体脂

品牌	体重(单位:kg)		体脂率(单位:%)		变化	
	第一次	第二次	第一次	第二次	体重	体脂
华为智能体脂秤	59.2	59.1	23.7	23.6	0.1	0.1
小米体脂秤	59.1	59.05	23.5	23.6	0.05	0.1
爱康唯智能体脂秤	59.4	59.1	23.1	22.9	0.3	0.2

品牌	体重(单位:kg)		体脂率(单位:%)		变化	
	第一次	第二次	第一次	第二次	体重	体脂
华为智能体脂秤	50.2	50.1	19.3	19.2	0.1	0.1
小米体脂秤	50	50	20.3	20.4	0	0.1
爱康唯智能体脂秤	50.4	50.2	19.9	19.7	0.2	0.2

分类广告 刊登热线: 025-84783581、84783538 地址: 洪武北路55号置地广场1806室

综合信息

广告刊登热线: 02584783581

- 招聘 ● 社会调查 ● 寻求合作
- 律师咨询 ● 招商 ● 其他转让
- 家教

餐饮、宾馆聘

招聘 厨师 7500元。15205168238
招聘 配菜, 男女不限。13951790529
招聘 厨师6000元, 包吃住。15161456888
招聘 汤包、下面工, 13913966817高薪
招聘 小炒厨师1名, 有酒店工作经验。江宁 17751750442
招聘 白水桥附近学校食堂聘面点服务员。19962099606

厨师待聘

待聘 家常厨。13611570784
待聘 家常厨。13047556858
待聘 烧、炒、配, 2500元。13276621733
待聘 川、家常菜。13813998413
待聘 家常厨师。13813352144
待聘 家常厨。18251975545
待聘 厨师。13688480269
待聘 小店厨。13814012781
待聘 18年江、土、淮、川、龙, 有绝活。13002518083
待聘 小煮面。18205163802
待聘 厨, 6000元。15295738721
待聘 快餐, 小炒。13584063514
待聘 厨师, 7500元。13770649774
待聘 精家常。18105160135
待聘 20年厨低8600元免。13584067502
待聘 大厨, 八千元。1345822806
待聘 厨, 精家常, 18751901885
待聘 半天厨。13451931574

汽修类

招聘 汽车保养工, 洗车工。18012987878
招聘 马群成中汽修招汽车修理工学徒工。13357714549

招商招租

1、江宁开发区康平街6号综合楼3.6万㎡, 适合办公、生产、研发。2、金陵御景园600㎡办公楼。3、南方花园沿街480㎡门面房。4、南京南站明发商业广场门面370㎡。有意者来电联系 15151847577、025-86706619

足疗保健

招聘 正规女保健师。13913991127
急聘 足疗保健技师, 月薪万元。17714195592
急聘 足疗保健师。18913303001
急聘 女足技师, 高薪。13770547552
招聘 保健技师。18951918404
急聘 保健足疗技师8千-1万。水西门大街 15850525289
招聘 男、女修脚技师, 能吃苦, 保6000元。13301588080
招聘 保健技师。13770618180

旺铺招租

水西门大街沿街旺铺, 面积100-700㎡, 适教育培训、蛋糕甜品、健康医疗、旅游健身等配套业态, 配有停车场, 68191033

房屋转让

转让 苏宁慧谷全新豪装办公室。13852293757

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出租

出租 五塘 336㎡门面。13813838314
出租 门面秣陵路120㎡; 新街口40㎡。13585146139

房屋招租

招租 栖霞尧化幸福里菜场卤菜店。13401993551

其他待聘

待聘 保安 2000元。13270857275

旺铺出租/招租

办公房招租/出租

转让

疏通钻孔

疏通钻孔

疏通钻孔

疏通钻孔

疏通钻孔

疏通钻孔

市政养护企业招

驾驶员, B2以上, 40岁左右; 汽车修理工, 熟练掌握汽修技术, 40岁左右; 食堂厨师, 55岁以下, 有经验, 身健。025-87750490 曾女士

蔬菜水果配送中心

招聘男驾驶员, 20-35岁, 一年以上驾龄, BC照均可, 月薪6000元-7000元, 工资跟着能力走, 干长期公司包吃住。地址: 朝天宫 13951875888

机关大楼

聘42岁以下保安, 工资3700元-3900元+五险, 包吃住。明珠江路附近保洁员, 工资2600元+工作餐。13951764807

家居装饰

好佳 家装、公装, 翻新。83370882
全市垃圾清运: 13400053550

房屋转让

转让 鼓楼临街旺铺。王女士 15366155507

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。

房屋出租

出租 武定门地铁站附近40平方米, 小心桥东街, 餐饮免。13236578888

房屋出售

急售 江浦雅居乐滨江国际一期9幢1501, 大平层280㎡豪装, 900万; 江东北路金盛华彩荟门面房两间面积100多㎡, 原价1200万元, 现急需用钱900万出售。电话: 15005153608

律师咨询

律师 团队。13585197993
专业律师 13814067806

搬家服务

喜顺 86603346 专业搬家, 拆家具, 空调, 长途
喜顺 84843102 车大人多, 搬家, 单位, 长途优
喜顺 总公司, 200元起, 专业搬家。84490675
蚂蚁 84846028 正规搬家, 拆装家具, 长途优
军朋 搬家, 84489058, 专业团队, 素质高, 满意付款。