

体脂秤“说”你胖了,是真的吗?

45kg

说到监测体重,有些小伙伴对于身体的各项数据比较看重,所以选择体脂秤。那么,体脂秤是否成为了人手必备的健康单品?我们又该如何科学地称体重?

体脂秤如何看透你的身体?

体脂秤是检测身体内脂肪含量的工具,它可以检测出身体内脂肪的重量以及占身体总重的比例。

测量人体脂肪含量(或比例)的方法有很多种,目前主流的方法有水下称重法、皮褶厚度法、生物电阻抗分析法,以及发展非常迅速的双能X射线吸收法,计算机断层成像法和磁共振法等。

不过除了生物电阻抗分析法,其他

的检查方法都需要比较昂贵的设备和专业的人员帮助减重者准确完成测量操作,价格不仅昂贵,而且检查场地受限,不适合日常测量使用。

生物电阻抗分析法,操作方便,测量结果也相对较为准确。简易的生物电阻抗分析法的检查仪器便是体脂秤,它操作简单,安全性高,最主要的是价格更为亲民,因此成功地走近我们的视线,成为日常测量体脂的主要工具。

生物电阻抗分析法是根据人体不同身体组织成分有不同的导电性能而设计的。我们知道,人体是可以导电的。当某种频率的电信号穿过人体时,身体不同成分对电信号的“阻抗”值是不同的。

肌肉含有血液等富含水分的物质,可以导电,脂肪却不能导电,其电阻抗明显高于肌肉和人体其他组织。

当我们让特定频率(安全范围内)

的电信号通过人体时,电流通过人体组织进行传导。我们从电流通过的难易程度就能测算出肌肉的重量,从而推断总体重量中脂肪所占的比例。

根据以上原理,利用电极片与受试者的不同身体部位接触,通过一定的安全电流,测量人体的电阻,再加上提前输入体脂秤系统的身高、体重、年龄、性别等数据,就可以综合评估出人体的脂肪含量。

体脂率是如何计算的?

那体脂率又是怎么回事呢?简单来讲,体脂率就是人体脂肪占人体总体重的比率,即脂肪重量/体重×100%。

但是脂肪重量并不是那么简单易得的,除了体脂秤接收到的身体传导的电信号强弱,还需要借助其他一些身体数据来进行计算。

使用体脂秤之前,我们首先需要输入基础身体数据,包括身高、年龄、性别等,以便后续的系统模型计算。

目前大家普遍认知中的体脂计算和BMI(身体质量指数,简称体质指数)这个数值有着密切的联系。很多体脂秤都会用到这个数据,帮助计算体脂率。

体质指数相信很多健身的朋友非常熟悉,某种程度上,这个数值本身就可以告诉我们身体脂肪占比的程度。

体质指数是国际上常用的衡量人

体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。其计算公式是:体质指数=体重/(身高的平方)。

体脂率和体质指数之间有个公式,可以大致反映我们的体脂水平:体脂率=1.39×体质指数+0.16×年龄-10.34×性别值-9(女性性别值为0,男性为1)。

这是一种非常简单的换算公式,但公式毕竟没有考虑到每个人的体型差异,得出的数据不一定准确。因此,很多

体脂秤在公式之外,加入各种算法模型来修正公式带来的误差。

体脂秤通过算法模型和公式综合估算体脂率等身体数据,算法模型越好,结果就越准确。不过算法模型越好,价格也就越高。

我们平时购买的100元以下的体脂秤,准确度不高,更多的是帮助我们了解体脂变化趋势,指导我们观察减重过程中脂肪减少的速度。

如何正确使用体脂秤?

很多小伙伴在购买体脂秤之后,往往并没有充分利用体脂秤的数据分析来帮助地调整身体状态,仅仅只是称体重。

人们在减肥过程中,不能只盯着体重一个数据,减肥的意义更多是减脂的过程,看体重这个数字并没有太大意义。

相信大家都看过一些相同体重的人所表现出来的体态是不一样的。比如,同样60公斤重的人,年轻人肌肉含

量高,表现的体态匀称,是标准的衣服架子;60岁以上老人,由于肌肉的减少,脂肪的增加,体态就相对地臃肿,甚至大腹便便。

因此体脂率低但是体重偏高的人群,其实身体总体状态明显优于体重低却脂肪含量高的人。所以,我们减脂时更应关注体脂率数据。

体重与体脂的测量最佳时间为晨起便后,保持相同的室温,穿同样的衣物,不饮水、不进食、不洗澡。

除了体重、体脂率外,体脂秤显示的其他一些数据(基础代谢率,肌肉量等等)也可以帮助我们分析身体状态的变化趋势。

一段时间内,体脂数据上升了,这证明最近你的能量摄入过高,也就是吃的总量多了,一般都是由于油脂或者主食吃得超标。

基础代谢率下降了,说明最近你的运动量过少或者是肌肉量明显减少造成的,而且有可能饮食摄入变少了,蛋

白质摄入也不足。

体重、肌肉量、基础代谢下降,体脂率上升,那么很有可能是你在节食。体重虽然掉了,但是减的却是水分,而不是脂肪。

仔细分析这些数据的变化趋势,可以很好地帮助我们,从而更好达到减脂目标。

据“蝌蚪五线谱”

相关链接 你会选体脂秤么?

判断一个体脂秤究竟好不好,要考虑很多方面的因素。最主要的还是你使用它的目的是什么。

假如你是专业的健身和运动人士,追求的是精准的身体数据,当然是越靠谱的品牌效果越好,测得的数据可信度更高。

如果你只是用于平时的减脂等身体状态调整,了解体脂变化趋势更为重要,选购体脂秤更多需要考虑预算和耐用度等。

目前国内很多厂家都有体脂秤相关产品,在综合考虑中国人的体质数据调整算法模型后,得出的数据准确度也提高很多。

原
来
如
此

01 银河系的组成有哪些?

银河系主要由银盘、核球、银晕和暗晕四部分组成。银河系的大多数恒星和星云主要集中在扁平状的银盘内,这是银河系主体。

银盘的直径约10万光年,中间部分较厚,厚约6000多光年,并向四周逐渐变薄,到太阳附近就只剩一半的厚度了。

巨大的银河系本身也有自转,银盘中的千亿星球绕银河系中心浩浩荡荡地做旋转运动,从中心向外伸展出4条弯曲的旋臂,看上去犹如急流中的旋涡。所谓旋臂实际上是恒星、星际气体和尘埃的集聚区域。

02 美白牙贴如何让牙齿变白?

从外到里,牙齿大致可以分为牙釉质、牙本质、牙髓。而牙齿的颜色是由牙本质和最外层的牙釉质决定的,牙本质呈淡黄色,牙釉质则是一种透明的罩子。因此正常情况下,牙齿就是有光泽且微微发黄的状态。

除此之外,牙齿发黄还和个人饮食习惯或生活习惯息息相关。

美白牙贴的原理其实很简单,就是利用过氧化物分解掉牙齿表面的生色团,对牙齿进行脱色,从而达到漂白牙齿的效果。

美白牙贴对于牙齿的美白并不是一劳永逸,利用过氧化物美白牙齿的效果只是暂时的,所以想要美白持久,就要持续使用。

03 卧室多久不通风会使人窒息?

可以简单地计算下,考虑一个高3米,面积20平方米的卧室,气体总体积为60立方米。这堆气体里有21%为氧气。而人体消耗氧气的速率约为每分钟200毫升。所以一个卧室里的氧气总量理论上可以供人消耗40天左右,看起来是一个很大的数字。

一般情况下,人每次吸入的气体中氧气含有21%,人类的肺就是对着这个数值设计的。所以随着氧气含量的下降,人会感到难受、胸闷等缺氧症状,人类能坚持的实际天数肯定不到40天。所以,即使看起来计算出来的时间很长,也一定要注意开窗通风。 宗合