



好体知

## 怎样看待你的体成分



### 1. 人体是由哪些成分构成的？

人体由水分、蛋白质、脂肪和无机盐(主要是骨质)四种基本成分组成。其中水分可以分为细胞内液和细胞外液。肌肉由水分和蛋白质构成，肌肉与无机盐构成体重中除去脂肪的部分(称为“去脂体重”)。去脂体重再加上脂肪就构成身体的全部重量。公式如下：

水分+蛋白质=肌肉

肌肉+无机盐(骨质)=去脂体重

去脂体重+脂肪=体重

### 2. 人体成分分析有什么意义

人体内各种成分具有合适的比例并保持相对稳定是健康的重要条件之一。如果某种成分过多，某种成分过少，往往是疾病的表现和征兆。身体成分长期失调会给健康带来严重的危害，特别是肥胖能够带来心脏病、糖尿病、代谢紊乱等一系列疾病。因此经常测量身体成分是十分重要的。

身体成分和下列疾病都有密切关系：肥胖、血脂异常、营养不良、骨质疏松、肾脏疾病、浮肿、代谢疾病、心脑血管病、癌症等。

### 3. 如何快速判断我的体成分是否正常

我们的分析报告给出了关于您体成分的详细数据，最简便的了解方法是看右上角“体型判定”中您的体型属于哪一类。另外，“基本分析”项中各项指标是否在正常范围内，“内脏脂肪水平”是否正常也是很重要的。其他各项分析从不同方面提供了更详细的信息。健康评分则给出了各项综合后的评分。超过80分是良好的表现，如果不到75分，您就要注意喽！

### 4. 如何知道我是否肥胖以及肥胖的程度

单纯使用体重指标并不能准确体现人的胖瘦，我们的“体型判定”准确给出了您的体型。如果您属于“肥胖型”或“隐性肥胖型”、“脂肪过多型”，那么您从科学的角度都属于肥胖了。

我们的报告有“肥胖分析”一项，分别从体重(用“体质指数”代表)，体内脂肪含量(用“体脂百分比”代表)和腰臀比三个方面衡量您的肥胖程度。体质指数是世界通用的胖瘦指标，但体重大可能是肥胖，也可能是肌肉发达造成。我们更应该关注“体脂百分比”，如果这项指标高，就一定是肥胖了。另外腰臀比显示了“胖”的类型，苹果型(平常所说的“大腹便便”)表示脂肪堆积在腹部，是最危险的肥胖类型。

### 5. 如何控制我的体重

我们在报告中的“体重控制”一项给出了您的标准体重(理想体重)应该是多少，体重控制量就是您应该增加(用+号表示)或减少(用-号表示)的量。其中应该增加或减少多少脂肪和肌肉分别用“脂肪控制量”和“肌肉控制量”来表示。

### 6. 如何根据体成分分析结果指导我的运动和饮食

通过报告的分析，您已经知道了应该增加或减少的成分。您可以根据各项运动的热量消耗和自己的减肥(或增肌)计划来计算需要做多少运动。比如，最简单的计算方法是要减掉0.45公斤脂肪，需要消耗3500千卡热量。另外“营养分析”给出的营养成分不足或过量信息可以指导您的膳食原则。当然，要想详细制定自己的运动计划和饮食计划您需要咨询您的健身教练或者访问我们的网站<http://www.tfht.com.cn>。

### 参数解读

【身体年龄】从体成分看，您的身体相当于哪个年龄的平均状况。

【体质指数(BMI)】等于体重(公斤)除以身高(米)的平方。是国际通用的衡量体重的简易方法。

【腰臀比】腰围与臀围的比例，能显示脂肪堆积的部位。苹果型的人(腰臀比较大)比梨型的人(腰臀比较小)有更大的健康风险。

【水肿系数】细胞外水与总水分的比值。高于正常值是浮肿的表现，需要进一步检查心脏和肾脏有无疾病。若低于正常值可能患有干燥综合症，也需进一步检查。

【基础代谢(BMR)】指人体在清醒而又极端安静的状态下，不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时的能量代谢率。表示每个人维持生命所需的最低能量。

### 运动指导

个人体重×某项运动每小时消耗热量

=运动1小时消耗的热量

×运动小时数=每天运动消耗的热量