

識揀體脂磅 健身好計劃

體脂磅邊隻好？體脂磅是近年不少注重健康人士的家中必備單品，有別於傳統磅只測量體重，體脂磅能提供更全面的健康數據，從而制訂更適合的健身計劃，精確地追蹤健康狀況。但市面上的體脂磅五花八門，準確度真的高嗎？當中的原理又是什麼？本文將介紹體脂磅的資訊及功能，以及精選出6款人氣體脂磅推薦，入手前不妨多作參考。

體脂磅原理是什麼？

利用生物電阻抗分析法（BIA）測量體脂，當站在體脂磅上，體脂磅會發送微弱的電流通過你的身體。由於脂肪組織比肌肉和水的電阻更高，磅可以通過測量電阻來估算體脂百分比、肌肉量等。

顯示的數據有哪些？

體脂磅通常會顯示多項數據，包括體重、體脂率、肌肉量、骨量、BMI、內臟脂肪指數等，幫助用戶全面了解身體組成，從而制訂瘦身計劃。

準確嗎？

體脂磅的準確性可能會受到多種因素影響，如水分含量、測量時間、姿勢等。雖然它能提供一個參考值，但結果可能有誤差，應與其他測量方法結合使用。

體脂磅點揀？

選購體脂磅時，應考慮產品的準確性與可靠性、功能連接性、價格和操作易用度等，為市面上不同品牌產品作比較，配合自己的習慣和需要，選擇最適合自己的體脂磅。不過智能體脂磅都有一定限制，因為感測主要是由腳至腳之間量度，因此獲得的數據有可能會集中在腿部以非全身，也可能因為環境因素而導致數據不準確，例如濕度、腳汗等都會影響量度的結果；如果對數據有懷疑的話，最好還是找醫生或專業人士進行正式的檢查。

使用時要注意什麼？

使用體脂計去測量體脂率前，應避免在4小時內進食和飲用東西，在測量前亦可以先排尿，以及避免在一星期內使用利尿劑，以免影響身體內的水分含量而影響測量結果。

體脂磅推薦

小米體脂磅 159元

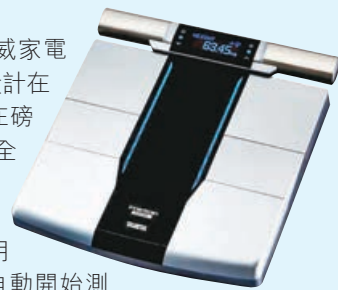
小米體脂磅是眾多品牌中最便宜的，價錢幾乎跟一般電子磅一樣。主打性價比高，一次測量即可生成25項身體成分指標的分析報告，評估體脂、肌肉量、水分、蛋白質及骨質密度等身體成分。同時可評估內臟脂肪指數。



Tanita BC-545

智能部位體組成磅 5,180元

Tanita 智能部位體組成磅榮獲日本權威家電雜誌《家電大賞》專業用家滿分評價。設計在平面磅之上，有一個手柄組件，雙腳站在磅上後，再拉起手柄，即可以多方位分析全身部位身體組成；連接手機程式，更可輕鬆管理數據變化走勢，同時擁有「用戶自動識別」功能，在首次使用輸入用戶資料後，往後只需踏上機台就能自動開始測量，適合家中有不同成員的用家，不用每次磅重前再手動輸入個人資料。



RENPHO Premium

智能體脂磅 410元

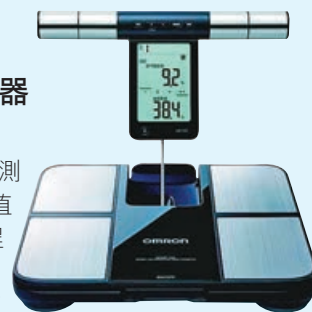
RENPHO Premium 智能體脂磅在Wi-Fi模式下，可同時檢測13項身體數據：體重、身體質量指數、體脂比例、身體含水量、骨骼重量、無脂體重、肌肉質量、骨骼質量、蛋白質、基礎代謝率、皮下脂肪、內臟脂肪和代謝年齡，再透過專用手機App，可從圖表記錄追蹤自己每日、每周、每月進度，機體加入ITO塗層技術，其傳感器面積比金屬電極傳感器大得多，可更精確地測量，同時支援Samsung Health、Apple Health、Google health、Fitbit app，並可與Apple Watch，iPhone and Android phones，iPad同步健康數據！



Omron

藍牙智能體重體脂肪測量器 HBF-702T 2,250元

Omron 體脂磅備有手柄輔助測量，再用圖表化顯示測量的數值（體重、體脂肪率、內臟脂肪程度、基礎代謝、BMI、體年齡、部位別皮下脂肪率、部位別骨格筋率），對比過去測量值的變化，一目了然。



OSIM

智能測脂磅 498元

使用高端的BIA生物電阻抗技術分析身體成分，精確的測量知曉身體情況，邁向理想的健康目標。根據世界衛生組織定下的BMI身體質量標準來分析體格，再而建議相應的活性代謝率，同時可設立目標體重及記錄修身前後對比照片，讓你保持動力，朝着目標努力，邁向理想身形。



ITSU

體脂磅 699元

透過手機程式提供身體成分數據，更加了解身體健康狀況。健康數據和提示包括：脂肪、水分、肌肉、骨骼、新陳代謝、BMI、內臟脂肪、蛋白質、肥胖程度、身體年齡等。

