

体脂秤的数据真的准吗？

天气转暖,衣服越穿越少,去年冬天积累的一身肥肉再也藏不住了。很多人又将减肥提上了日程。除了“管住嘴,迈开腿”的六字减肥真言,很多人家里还多了一个减肥利器——体脂秤,据说可以测量出各种身体指标数据,比如体脂、肌肉含量等,以便随时监督自己的体重变化。

但是这种家用体脂秤测出来的数据到底精准吗？

答案是:体脂秤给出的数据百分百不准确。

什么是体脂秤？

体脂秤,顾名思义就是一把集成人体脂肪含量检测功能的体重秤。过去人们往往更关注体重,但随着健身概念的普及,体脂便取代了体重成为更加科学的胖瘦指标。

体脂秤可以与手机上专属的App配对,并根据用户输入的年龄、性别、身高及测得的体重、体脂计算出用户的身体状况,类似医学上的人体成分检测。

体脂秤的原理

我们从体脂秤的原理讲起,体脂率是间接计算,或者说是估算出来的,而不是像体重那样直接测量而得出,这也就从根本上导致了误差存在。

过程是这样的:体脂秤的秤体通过电极片发出微弱电流导入人体,微弱电流从一只脚进入人体,在体内传导后,将数据传回至另一只脚下的电极片,人体和秤体构成了一个闭合的交流电路,这样就得到了一个电阻抗数值,然后将电阻抗数值结合身高、体重等数据,计算出体脂率来。

既然体脂秤的数据是基于电阻值和人体模型计算出来的,天然存在误差,再加上又受人体水分、导电率等因素的影响,那么追究体脂秤的数值精确无误是没有多大意义的。

体脂秤的数据无论准不准确,都只能作为参考,关于身体健康状况的问题还得咨询医生。

科学地使用体脂秤

影响体脂秤结果的最大元凶在于运动和身体水分的变化,因此在测量前不能做剧烈运动,也不要大量进食、喝水和沐浴后进行测量。

一般比较合适的测量时间段,是起床后1小时、睡觉前1小时和三餐后1小时。不过也可以结合自己的习惯进行测量,注意每次测量在每天的同一时间进行,然后注意以上要点即可。

还要留意观察一段时间内的体脂变化。体脂秤的准确度虽然差点,但注意科学使用的话,长期收集起来的数据还是有一定参考意义的。通过掌握自己身体体脂的变化合理地调整作息和生活习惯,同时根据体脂秤附带的一些运动指南开展适当的运动,对身体健康会有一定的帮助。因此,如果已经购入了体脂秤,大可不必纠结其准确度,而是注意记录观察变化,从中及时调整自己的作息饮食和运动规划即可。

注意事项

需要注意的是,体脂秤还有些人群并不适合!妊娠期间、体内装有心脏起搏器、人工透析、其他移植医疗设备、浮肿状态的人群尽量避免使用体脂秤。



链接 体脂秤常见的测量数据

BMI

即身体质量指数,简称体质指数。体质指数(BMI)=体重(kg)除以身高的平方(m),是目前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。根据世界卫生组织定下的标准,亚洲人的BMI(体重指标Body-MassIndex)若高于22.9便属于过重。亚洲人和欧美人属于不同人种,WHO的标准不是非常适合中国人的情况,为此又制定了中国参考标准。

水分率

水分占体重的百分比,男性约50%~65%,女性约45%~60%。身体里有充足的水分能帮助人更好地消化食物和吸收养分,并促进代谢,带走废物和毒素。这个数据可以用

体重和年龄计算,但体脂秤一般会用减去体脂的去脂体重计算,会准确一点,但其实只能算是估算值,可供参考。

肌肉量

肌肉是人身体消耗能量的主力军,肌肉量就是人体的肌肉含量。增加肌肉量能让身体更快地消耗热量,以最健康的方式减掉多余脂肪和体重。

骨量

代表骨骼健康情况的指标,有些体脂秤也用“骨盐量”表示,虽然骨盐和骨量不同,但其App上显示的标准同样是骨量的判定标准,因此数据是一样的。

体脂秤不准是不是就废了呢?而对于已购入的小伙伴们,其实也不必太纠结准确度,关键是看变化。

据新华网

40岁以下2型糖尿病患者应警惕心血管病风险

英国格拉斯哥大学发布的一项新研究说,40岁以下患2型糖尿病的人群,患心血管疾病或因此死亡的风险比其他同龄人更高。

该校研究人员领衔的团队在美国《循环》期刊上报告说,他们利用瑞典一个糖尿病人群数据库进行了对比研究,其中涉及31.8万多名2型糖尿病患者和157万多名对照组人员,跟踪调查他们在1998年到2014年间罹患心血管疾病的情况。

分析结果显示,在40岁之前被诊断患2型糖尿病的人,得中风、心肌梗死、心脏衰竭以及心房颤动的风险更高,且女性糖尿病患者与男性患者相比这一风险相对更高。

报告主要作者、格拉斯哥大学教授纳韦德·萨塔尔说,这一结果说明,在年龄不大的2型糖尿病人群中应更积极地去控制心血管疾病风险因素,并鼓励中年2型糖尿病高危人群改变生活方式,以尽可能推后患糖尿病的时间。

据新华社

剩饭剩菜该不该扔？

剩菜要不要扔,能不能吃,要看剩的是什么,剩了多久,剩了后怎么储存的,再吃的时候如何加热的,不能一概而论。不同的食材,妥善处理,冷藏,下一餐还是可以变成美味佳肴。

【剩蔬菜】

蔬菜含有的能量特别低,建议一餐全部吃完。如果吃不完,建议就餐时不要用筷子肆意翻动蔬菜,剩余的晾凉放到冰箱里,而且只放一个晚上,不建议存放超过24小时。下一

餐的时候将剩菜充分加热再食用。

【剩肉类或豆制品】

剩的肉类和豆制品要尽快放入冰箱,而且制冷效果要好,保存时间不宜太久,再吃的时候充分加热。

【剩主食】

这类食物放凉后尽快放入冰箱,避免不适宜的温度储存产生发霉或变质,而且冷藏时间不宜太久。

据新华网

掏耳朵的正确姿势来了！

近日,英国《都市日报》报道,一名31岁小伙,用棉签掏耳朵时不慎把一点棉絮落在耳道内引起感染,逐渐蔓延至大脑,从而引发癫痫。

据了解,耳垢可以缓慢地从耳道内向道口移动,在人体进行咀嚼或者张口运动时自行排出,需要时用双手按摩耳廓也可以帮助耳垢排出。而人体无法自行排出的耳垢一般位置较深或者比较坚硬,清理不当很可能将耳垢推入到耳道的更深处,或者损伤耳道内

敏感组织,造成永久损伤,引发更加严重的问题。

医生建议选择滴耳剂,如过氧化氢、婴儿油、甘油、矿物油等滴入耳道,每日两次,睡前滴耳最佳。通常耳垢会在两周之内自己排出。如果仍无法排出耳垢或耳垢导致了疼痛或听力丧失,则需要及时到医院就医。所以,快放下手中的棉签,耳朵不是你掏就随便能掏的!

据新华网

长期失眠可能引发认知损害

更年期女性最应注意

我国有超过38%的成人患有睡眠障碍,而更年期女性患病率更高。

“女性失眠发病率高于男性,约为同龄男性的1.5~2倍。”专家介绍,不同研究都显示一致性结果,即尽管所有年龄的女性失眠发病率均高于男性,但40岁以后女性失眠症状逐渐增加,在50—55岁期间的女性中、重度失眠的患病率明显上升。约25%~50%的围绝经期和绝经后的女性患有慢性失眠。

更年期又称为围绝经期,多发生于45—55岁,一般历时10~15年,从生育期向老年期过渡,卵巢功能逐渐衰退绝经是其重要标志。影响更年期女性睡眠的因素包括年龄、卵巢激素分泌紊乱和(或)伴随的躯体不适(比如潮热、盗汗、心悸)及情绪障碍等。专家表示,女性更年期雌激素水平波动并逐渐降低,增加了负性情绪敏感性,成为诱发情绪障碍和失眠的主要生理因素。

另外,女性感情细腻且较脆弱、多思多虑,随着年龄增大抗压能力减退,各种压力易导致心理应激反应,从而影响睡眠质量。

专家介绍,更年期女性睡眠障碍主要表现为早醒(比如说凌晨三四时就醒来了)、浅睡易醒,或者长时间觉醒、入睡困难或睡眠维持障碍,睡眠时间、质量和效率明显下降;严重者可能彻夜不眠,白天疲劳和焦虑感明显。

失眠会影响患者白天的日常生活,主要表现为疲劳、积极性下降、注意力不集中、记忆力下降、烦躁不安和情绪低落等。如果出现睡眠问题不重视、不及早就医干预,也常让这些女性在后期面临更严重的健康问题,如糖尿病、高血压、冠心病、痴呆、中风等。专家特别提醒,女性随着年龄增大,抗压能力减退,失眠对其伤害更大,更易导致认知损害。

更年期女性更应建立良好的睡眠习惯。每天晚上定时上床休息,早上定时下床,不睡懒觉,白天不要因为睡眠不足而刻意补充睡眠;要尽可能营造良好的睡眠环境,卧室环境应尽可能温暖、舒适、黑暗、安静。晚餐不要吃得过饱,在晚上睡觉之前尽量不要饮用含有兴奋作用的饮料,如咖啡、浓茶、酒精等,有失眠困扰的人建议中餐后就不要饮用此类饮品;建议养成睡前放松的习惯如按摩、静坐等,对睡眠会有所帮助。

更年期女性朋友要学会调整心态,调节生活和作息,重新规划生活,积极应对生活中的变化和压力;可多参加放松的练习或者冥想、瑜伽等,适当进行体育锻炼。

需要提醒的是,当失眠严重影响到自己的生活和工作时,应及时求助专科医生,从根源上找到失眠的原因,必要时可在医生指导下使用一些改善睡眠的相关药物,并辅助进行认知心理治疗,或音乐治疗、中医物理治疗等。

据新华网