



赤腳量測體脂計 形塑健康可預期

■ 受訪者: 羅珮琳醫師 (御丰中醫診所)

在這人人都重視「健康」的社會，「體重」這個監測健康的指標已經逐漸不敷使用，為了避免心血管疾病，民眾更重視的是身體中脂肪的比例，也就是體脂肪。體脂計是測量體脂肪的第二等級醫療器材。為了提醒民眾使用體脂計的注意事項，特別訪問羅珮琳醫師，量測體脂肪的正確觀念。

體脂計是用來量測體重與體脂關係的儀器

一般民眾使用體脂計的目的是想了解身體中的脂肪含量，用來評估減重的成效，然而，體脂肪過高的風險並不在於表象，而是其他代謝性疾病的罹患風險，其實民眾所關切的減重，在醫師的專業觀點是評估體重與體脂的關係。

了解自我檢測的時機

到底什麼時候需要測量體脂，到底什麼時候可以測量體脂，若是在不恰當的時機測量，會導致不正確的數據。事實上每天不同的飲食與活動，都會導致體脂的變化，所以每天都應該在同一時間測量，如此才具有比較的意義，若量測的時間不同，很難釐清體脂肪變化的真正原因。

量測體脂的時間及方法

首先，早上睡醒的時候等如廁完畢，再量體脂是較準確的，因為早上起來時是空腹，較不會受其他因素干擾，若是經過一天下來，吃了東西、喝了水，身體組成因每日的飲食不同而造成體脂肪的差異。

其次，測量時要注意必須赤腳站上體脂計，如果腳比較溼的時候，應該先將腳擦乾後再使用體脂計，避免量測數據受到影響。

最後，女性朋友在生理期來之前，會因為水腫，使體重上升，此時的體脂肪就會偏低，其實是因為水腫造成的體脂肪下降，不是真的脂肪下降。

體脂肪是監測健康的長期指標

體脂肪以百分比計量，每天會有些微的差異是正常的，使用者應該觀察體脂肪的長期趨勢，而非短暫的數字波動。建議有飲食控制計畫的民眾或一般家庭可適當利用體脂計進行長期紀錄，觀察體脂肪的變化，維持健康的體脂比例。

要注意「體脂計」是第二等級醫療器材，購買時要「認證照」，也就是要認明產品包裝上的「醫療器材許可證」以及購買地點的「藥商許可執照」，使用時要「看說明」，也就是要依照產品說明書的指示使用產品，才能發揮產品最好的效能喔。如果使用後有發現醫療器材品質不良，或因使用醫療器材引起之不良反應，請立即通報衛生福利部醫療器材不良反應通報系統，通報專線 02-2396-0100，網站：<http://medwatch.fda.gov.tw>。