

體重管理大概是當今健康教育最重要的課題。減肥人士當然緊盯着每天的磅數上落，過瘦者一旦突破一百磅大關，同樣歡天喜地——只是可有想過，這一百幾十磅的數字背後，如何反映你的健康指數？

這次，我們找來有最多機會替病人磅重的營養師，剖析體重是什麼。更重要的是，如何解讀自己的磅數？

如何磅重

01 體重由什麼構成？

我們磅重，通常關心總磅數的上落。中文大學營養研究中心營養師黃以昕指，若要準確分析體重與身體健康狀況的關係，還應仔細分析「身體成分」的變化。

「體重」主要由四大成分組成：水、脂肪、蛋白質（即肌肉）及礦物質（即骨骼）。總磅數增加，有機會是健康問題，如脂肪上升或水腫，也可以是肌肉增長。留意男女的身體成分比例先天不同，男士肌肉較多、女性脂肪比例則較高。（詳見附表）

理想體質比例

	男性	女性
水分	60%	60%
脂肪	15-20%	20-30%
蛋白質（肌肉）	16-18%	14-16%
礦物質（骨骼）	5.8-6%	5.5-6%



脂肪磅功能眾多，中大營養研究中心營養師黃以昕認為，要分析數字的意義，需要全盤解讀身體成分，一般量度總磅數便已足夠。

02 什麼是過胖？

脂肪比例上升，是需要注意的問題。女性脂肪比例應介乎20至30%、男性為15至20%。脂肪積聚位置也是關鍵，若全身脂肪平均分佈，尚可接受；脂肪積聚腰腹形成「中央肥胖」、亦即「蘋果」身形，患上心臟病、糖尿病、血壓高等風險較大。所以除體重外，腰圍也是健康指標，男士腰圍建議少於九十厘米、女士少於八十厘米。

至於女士最怕脂肪積聚臀部與大腿的「啤梨」身形，暫無研究發現與患上慢性疾病有關。

最準確？

03 什麼是消瘦？

別只怕變胖，突然消瘦也是警號。體重過輕會令免疫力減低，新陳代謝也會減慢。如長者脂肪比例下降，走路跌倒時會失去脂肪作為「咕啞」的保護。營養師的提醒是：長者每年體重下降一至兩磅屬正常現象，要警覺的是短時間跌磅，如一個月內下跌5%體重，便要留意是否進食出問題，營養不良；活動不足可致肌肉流失，同樣會跌磅。

04 磅重應有幾頻密？

並不建議每天磅重，因為對體重太過敏感，可致情緒問題，況且每天磅重其實變化不會太大。每星期磅重一次，已經足夠反映體重的變化，竅門是固定時間——每周選定一個時間上磅，如逢周一的上午九時，如此便可在大致相近的身體狀況下，量度較準確的體重。

05 早、晚磅重，有分別嗎？

有。通常在早上，人的水分比例較低，晚上則水分比例較多。那麼早上磅重，豈不會「輕」一點？別忘若分析身體成分，脂肪比會因水分減少而拉高，所以是沒有哄騙自己的法子。況且，正確方法是觀察體重的走勢，若選定早上磅重，便抵銷早晚之間的些許差別。

06 哪種磅最適用？

傳統的彈弓磅可量度總重量，但使用愈頻密，彈弓愈快鬆弛，讀數愈不準確，可細閱說明書。電子磅會比彈弓磅為佳。所有磅都有誤差，在家與診所磅重出現不同的數字亦不足為奇。以同一個磅的磅數來比較，觀察體重走勢才是準確。

07 脂肪磅有用嗎？

測脂肪磅的原理，是以磅上的鐵片釋出微電流通過身體，因脂肪是身體唯一不傳電的物質，透過量度出入身體的電流差別，便可推算脂肪比。腳踏加手握的脂肪磅才能令電流通遍全身，一般手握的測脂肪儀準確性不高。影響導電性的因素都會令讀數不準確，如塗上潤膚霜會阻礙電流，量度脂肪比會較高；扁平足人士因腳枕較多，減低導電性，同樣度出較高脂肪比。

08 什麼人不宜使用脂肪磅？

體內安裝心臟起搏器、接受骨科手術留有鐵片或釘在體內者都不適宜，前者因擔心微電流影響起搏器運作，而鐵片導電性較高，可令脂肪比讀數減少。孕婦亦不適宜，雖然微電流應不會影響胎兒健康，但因懷孕時身體脂肪與水分定必較高，故沒需要量度脂肪比。

09 最理想的磅重狀態是什麼？

許多人在洗澡後立即量度體重，其時因身體較濕，若用脂肪磅，量度到的脂肪比會略低。而每次磅重時，衣著最好一致，以輕便家居服為佳。

脂肪磅近年由診所走進家居，增設可拉起的手把，便可讓電流通遍全身，是否更準確尚待印證。

