

## 三分鐘護一身 骨質脂肪重量一目了然

學校要聞

【記者何純惠報導】體育室新購進「InBody3.0身體組成分析儀」，它可以測量身體組成成分，身上的是瘦肉還是五花肉，在短短三分鐘內便可揭曉，提供身體健康指標的參考。體育室表示，待人手安排妥當，將擇日開放全校師生使用。

體育室主任王儀祥表示，早在設計游泳館空間之時，便已規劃購置該儀器，它是體育教學的重要器材，更可以關心全校師生的健康。王儀祥自己也曾做過測量，他笑說該努力運動了，數據告訴他脂肪量稍多，要注意啦。他指出，在台灣只有少數幾所大專院校有此器材，就連某些體育專科學校亦未購置，可見本校的重視。配合此一器材使用，學校將再購置有關體重、塑身的器材增進教學，促進師生的健康。

該分析儀價值約七、八十萬元，具有神奇功能，現在只要花五或十元的紙張工本費，就可以發現潛在的健康狀況如何，比起外面動輒一、兩萬的健康檢查，效果不遑多讓，它可以提醒大家要注意飲食、同時也要多運動才能擁有健康的身體。

本校的親善大使容貌身材一級棒是眾所皆知的，日前她們一起做分析儀測量時卻發現到，很多明明看起來身材很好的，體脂肪含量卻很高，肌肉量很低，這也是不健康的。有同學不禁苦笑說：「機器很讚，可惜太殘忍了！」一般人以為胖的人脂肪量很高，瘦的人脂肪量低是不正確的認知，光用看的是不準確的。

受測者首先要先測身高體重，然後再站立於分析儀上，雙腳踏著腳底電極，再用雙手輕輕握持手部電極，稍待一會便有一張印刷精美的診斷結果書，測量過程只需短短的二、三分鐘。試用過這個儀器的中文一李依萱說：「太神奇了，只需要短短的幾分鐘，就可以預知簡單的身體狀況，真是新鮮有趣！」

該分析儀可做身體組成的各項分析：身體組成的成分分類，如細胞的內外液、蛋白質重、骨質重、脂肪重，進而算出除去脂肪的體重有多少；肌肉—脂肪診斷，如身高體重、肌肉重、體脂肪重、脂肪分布等，男性標準值為11—20%之間，女性為18—28%之間；體液診斷，測量軀幹四肢的體液分布是低、高或是正常，反應各部分肌肉發達的狀況，顯示平衡的狀態。例如：其中「脂肪重」的數據如果過高的話，表示該注意了

，因為那表示囤積了一堆五花肉在身上。

診斷書上還會有「健康評分」，是以肌肉為評量依據，在適量脂肪條件下，肌肉量越多分數越高，一般平均值為75-85之間，高於90則視為強健，低於70就是虛弱。

