

oserio®

www.oserio.com

台灣聯絡處：台中市大里區國中路103號 服務專線電話：(04)24079943 0800-203766

製造地：中國 製造廠名稱：啟德電子股份有限公司委託Krell Precision (Yang Zhou) Co., Ltd 製造

製造廠地址：No.28 Xing Yang Road, Economic Development Zone, Yang Zhou, Jiang Su 225009, China

130-MES210-006

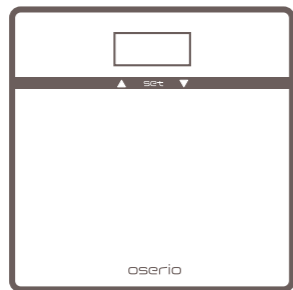
oserio®  
Health is Beautiful

產品使用說明書\_MES-210

Instructions for MES-210

感謝您購買 oserio 體重管理產品，請在開始使用產品前，  
詳細閱讀本說明書內容將可以幫助您，快速掌握正確使用的技巧！

\_目錄



oserio 多功能BMI秤  
MES-210

**1** 產品說明

**2** 操作方式說明

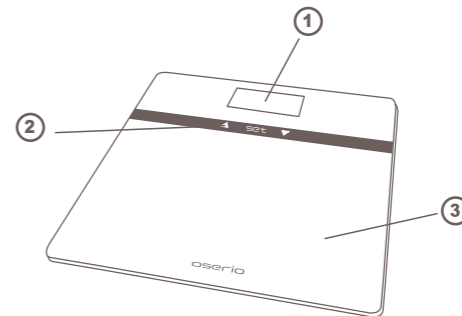
**3** 其他參考說明

|              |   |             |    |           |    |
|--------------|---|-------------|----|-----------|----|
| 1.1 產品各部名稱   | 1 | 2.1 體重測量模式  | 5  | 3.1 存放與保養 | 11 |
| 1.2 電池更換方式   | 1 | 2.2 使用者操作模式 | 6  | 3.2 保養小叮嚀 | 12 |
| 1.3 產品特點     | 2 | 2.3 歷史重量查詢  | 8  | 3.3 產品規格  | 13 |
| 1.4 使用安全注意事項 | 3 | 2.4 清除使用者資料 | 9  |           |    |
|              |   | 2.5 錯誤訊息顯示表 | 10 |           |    |

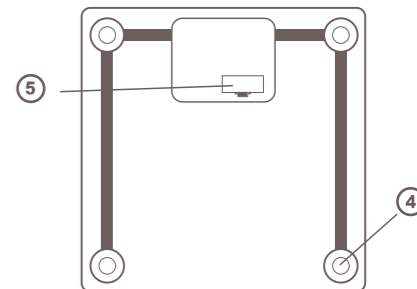
**1**

1.1 產品各部名稱

- ① LCD 顯示螢幕
- ② 操作按鍵
- ③ 腳踏秤盤
- ④ 支撐腳座
- ⑤ 電池蓋

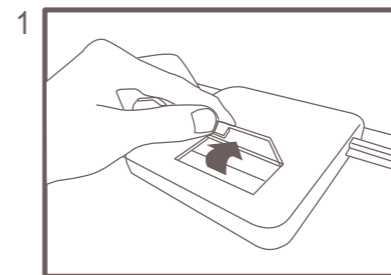


產品正面

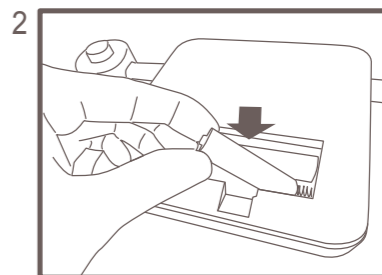


產品背面

1.2 電池更換方式



掀開電池蓋



裝入4顆  
AA電池  
(3號電池)

\*\* 更換電池並不會將使用者記憶資料消除 \*\*

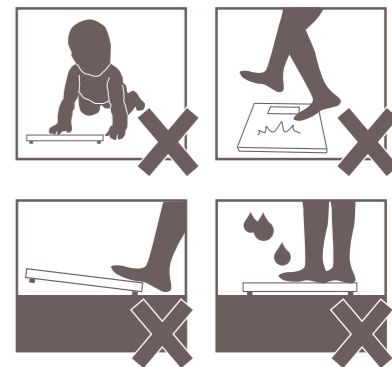
## 1.3 產品特點

- ◎92 x 45mm LCD大螢幕視窗外加藍色背光照明，超大字體數據容易看的清楚，體貼您及家中長輩。
- ◎觸控式按鍵，容易操作；全中文介面，操作簡單易懂。
- ◎提供體重、BMI測量，給您全方位健康管理數據參考，是一台多功效合一的健康管理產品。
- ◎本產品依據行政院衛生署標準體位數據，所計算出來的BMI數值，提供「偏瘦、正常、偏胖、超胖」提醒，幫您確實掌握個人體位狀況。
- ◎提供個人體重自動記憶 7 次功能，為您自動計算當前重量和前1次重量變化顯示增加或減少，並讓您隨時查詢前7次歷史體重數據。
- ◎可儲存四位使用者的個人基本資料，每次使用就可直接選擇已設定的使用者。
- ◎自動省電裝置，每日測量一次，新電池壽命約可使用一年。

## 1.4 使用安全注意事項

## 警告：

- 請勿讓幼童接觸本產品。
- 請勿在產品上跳躍。
- 請勿踩在主機邊緣或顯示螢幕上。
- 請勿讓體障人士在無人陪伴協助下使用本產品，站在產品上時，請利用扶手輔助支撐。
- 請勿拆解、自行修改或改裝本產品結構或顯示螢幕。
- 請使用本產品指定的電池規格，切勿將電池電極反插。
- 長時間不用本產品時(三個月或以上)，請卸下電池。
- 不要混用新舊電池或不同類型的電池，可延長產品的使用壽命。
- 雙腳潮濕或磅秤表面潮濕，請勿踩踏使用，以避免滑倒造成危險。

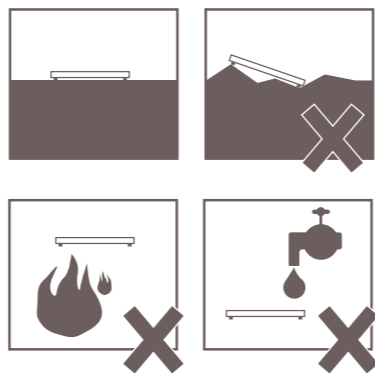


# 1

## 產品說明

### 1.4 使用安全注意事項

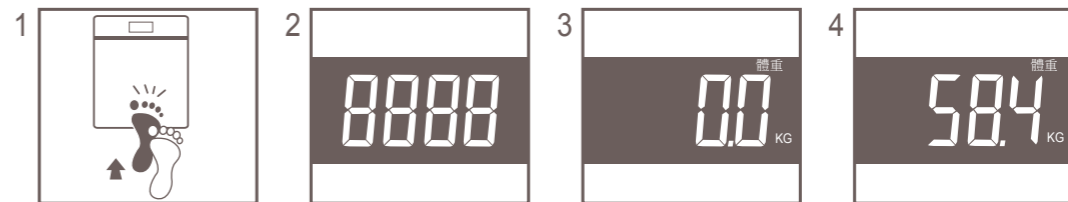
- 請勿將產品放在可能受潮的高度潮濕環境，或受到陽光直射、空調冷氣直吹、高溫的火焰暖爐旁。
- 本產品為精密儀器，請勿掉落重摔、震動或以外力撞擊。
- 請勿用水清洗或苯、汽油、塗料稀釋劑、酒精或以其他揮發性溶劑擦拭本產品。
- 請勿將本產品放置於非平面環境使用(如地毯或蓆墊等)。在非平面情況下可能導致產品無法準確測量，故請置放於平整地板上量測。
- 測量前請先脫鞋，再站上本產品。
- 本產品和廢棄電池的處理，應遵循國內對電子產品的處理規定。
- 請勿在顯示螢幕或機體附近使用行動電話。
- 請勿將本產品存放在以下環境中
  - 高溫、高濕、有灰塵、濕潤、陽光直射處
  - 強烈撞擊、震動或表面不平整的地方
  - 擺放化學品或具腐蝕性氣體的環境中



# 2

## 操作方式說明

### 2.1 體重測量模式



(請勿站上秤盤)

此時可以上秤測量，  
並避免不必要之晃動

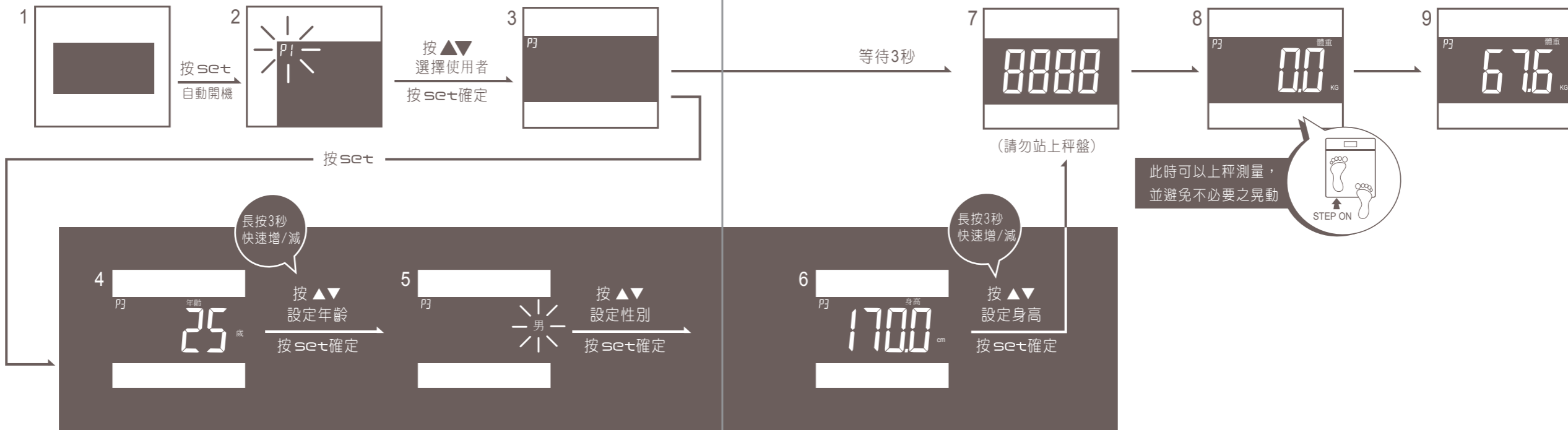


- 1 開機：  
輕踏一下秤盤表面並離開
- 2 機器校正準備 (請勿站上秤盤)
- 3 機器校正完成
- 4 秤重結果

• 15秒以上沒有任何操作→自動關機

### 2.2 使用者操作模式

- 1 關機狀態
- 2 用戶選擇設定
- 3 選擇用戶
- 4 年齡設定
- 5 性別設定
- 6 身高設定
- 7 機器校正準備  
(請勿站上秤盤)
- 8 機器校正完成
- 9 用戶秤重結果



# 2

## 操作方式說明

### 2.3 歷史重量查詢

• 須先選擇使用者模式



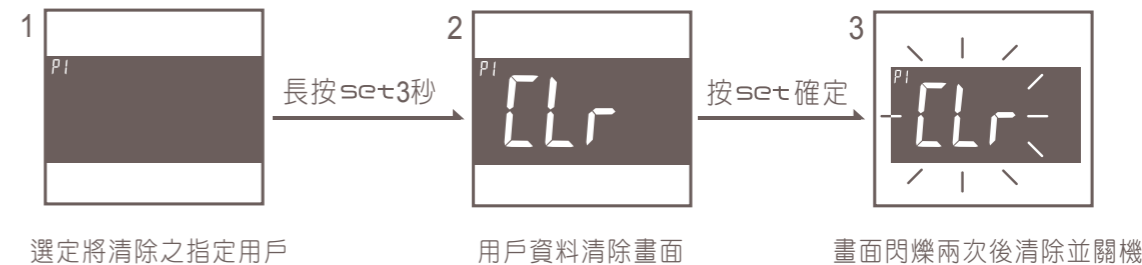
- 1 關機狀態
- 2 用戶選擇設定
- 3 選擇用戶



# 2

## 操作方式說明

### 2.4 清除使用者資料



\*\* 若要清除全部資料，請按產品背面RESET鍵 \*\*

# 2

## 操作方式說明

### 2.5 錯誤訊息顯示表



電池低電量



過載或者1分鐘內  
秤重不穩定



使用者記憶資料失效

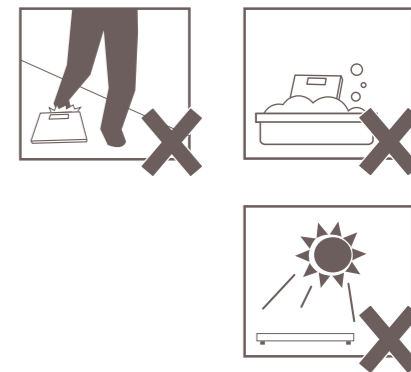
# 3

## 其他參考說明

### 3.1 存放與保養

存放注意重點：

- 請存放在陰涼平整的地面。
- 避免放置在進出行走的走道上，以避免不小心絆倒行人。
- 不可直接浸泡到水。
- 遠離高溫、潮濕，直接日曬與多塵地方。
- 避免與化學材料或具腐蝕氣體存放一起。
- 長時間不使用時(三個月以上)，請取出電池裝入外盒收存。



## 3.2 保養小叮嚀

- 每日使用前請用乾布擦拭，常保產品潔淨如新。
- 使用乾淨軟布擦拭秤盤與螢幕面板，必要時可使用擰乾後的布擦拭機器，最後再以乾布抹乾即可。
- 請勿使用揮發油、清潔劑或汽油來擦拭機器。
- 避免使用粗糙、有沾黏異物的布擦拭機器，以防秤盤與螢幕面板刮傷。
- 使用時，若發現機器沾到水後，請儘快用乾布擦拭乾淨，避免讓水滲入機心，影響準確度。

## 3.3 產品規格

|       |   |    |                         |                 |      |
|-------|---|----|-------------------------|-----------------|------|
| 型號    | oserio 多功能BMI秤 MES-210  | 電池 | 4顆 AA(3號)電池             | 產品重量            | 2 kg |
| 設定項目  | 年齡：10至80歲   |    | 性別：男 / 女                | 身高：100~199.5 cm |      |
| 產品尺寸  | 機體：330(長) x 330(寬) x 30(高) mm   |    | LCD顯示器：92(長) x 45(寬) mm |                 |      |
| 適用環境  | 使用溫度：5 ~ 35℃  |    | 使用濕度：30 ~ 85%RH         |                 |      |
| 保存環境  | 保存溫度：-20 ~ 60℃  |    | 保存濕度：10 ~ 95%RH         |                 |      |
| 秤重準確度 | 5~180kg (±1%)   |    |                         |                 |      |
| 顯示項目  | 1. 重量：5~180KG      解析度：d=100g<br>2. BMI範圍：BMI ≤18.4 偏瘦   18.5~23.9 正常<br>24~26.9 偏胖   BMI≥27 超胖 |    |                         |                 |      |
| 附件    | 產品說明書、健康體重管理指南、保固卡、顧客意見回函卡  |    |                         |                 |      |





## 健康體重管理指南

Health Management Guidebook

我們體貼您、重視您身體的健康指數

無論您是否正準備加入我們一起進行體重管理

您可以再詳閱過體重管理指南的內容後

幫您更清楚掌握身體健康數字的秘密！

oserio

## 健康體重管理指南

Health Management Guidebook

## \_目錄

|                |   |                |    |
|----------------|---|----------------|----|
| 1. 體重與身體密碼BMI  | 1 | 7. 均衡飲食，健康五部曲  | 7  |
| 2. 人體脂肪率       | 2 | 8. 均衡飲食建議      | 8  |
| 3. 人體新陳代謝率     | 3 | 9. 食物營養素與熱量含量表 | 9  |
| 4. 人體水份與骨量     | 4 | 10.快速減肥害處多     | 11 |
| 5. 您的標準體位—理想體重 | 5 | 11.最有效的減重秘方    | 13 |
| 6. 肥胖的健康危機     | 6 |                |    |

## 1. 體重與身體密碼BMI

所謂「體重」，是指「身體所有器官重量的總和」。人體體重的變化，會直接反映身體長期的熱量平衡狀態。而體重增加的原因，也會因不同的生理特性，顯示體內組織的變化，例如在成長時期，體重會因體內的細胞生長而增加，而在成年時期，體重增加的主要原因是體內的脂肪組織增多及體脂肪增加。

而「健康體位」就是將體重控制在理想範圍內，不要過輕也不要過重。營養學中的理想體重，以增長壽命及促進健康為原則，依照個人體型、身高與體重皆不同的概念，採用身體質量指數(Body Mass Index，縮寫為BMI)為測量方法。

理想體重範圍為BMI介於18.5到24之間，而最健康的BMI值為22，若身體質量指數超過23為過重，超過27為肥胖，若超過35則為極度肥胖。

許多研究報告指出，BMI值若超過24，與肥胖相關疾病的危險因素隨之提高。以台灣為例，國人代謝症候群的危險性在BMI值24以上時明顯增加。過高的BMI將使高血壓、心臟血管疾病、關節炎、糖尿病、女性不孕症等疾病的風險大幅提高。



算算自己的BMI

BMI (身體質量指數) = 體重 (公斤) / 身高<sup>2</sup> (公尺<sup>2</sup>)

衛生署公佈之肥胖標準

|    | DOH 肥胖標準      |
|----|---------------|
| 肥胖 | BMI ≥ 27      |
| 過重 | BMI 24.0-26.9 |
| 理想 | BMI 18.5-23.9 |

(資料來源：行政院衛生署)

## 2. 人體脂肪率

體脂肪率是指「人體脂肪」與「體重」之百分比，但體脂肪和體重沒有絕對關係因為有人體重很輕，且看起來也很瘦，但是體脂卻很高，若是這樣，就潛伏著健康危機。

一般來說，正常人體內約有1/4是體脂肪，有人會驚訝，如果以體重60公斤來算，那身上就約有15公斤的脂肪，人體脂肪除了儲存身體能量外，適量的脂肪對人體還具有保護作用，因為脂肪可以保護人體脆弱的臟器，因此脂肪對人體還是有其必要的存在性，太多、太少都對身體有害。要判斷一個人真正的肥胖程度，除了用BMI做參考指標外，還必須要檢測體脂肪率，這樣所得出來的結果才會比較客觀。



人體體脂肪率判定標準

| 性別 | 年齡      | 標準體脂肪率 |
|----|---------|--------|
| 男性 | 18歲~30歲 | 14~20% |
|    | 31歲~70歲 | 17~23% |
| 女性 | 18歲~30歲 | 17~24% |
|    | 31歲~70歲 | 20~27% |

(資料來源：行政院衛生署)

### 3. 人體新陳代謝率

人體熱量消耗的途徑主要有三個部分，第一部分是新陳代謝，約佔了人體總熱量消耗的65~70%，第二部分是身體活動，約佔總熱量消耗的15~30%，第三部分是食物的熱效應，佔的比例最少約10%。所以新陳代謝所消耗的熱量，是維持人體器官運作基本所需的能量，即使晚上睡覺休息，人體代謝仍24小時不斷消耗很多能量。但人體新陳代謝會隨著年齡增長，而有逐漸下降的趨勢，一般來說，人在嬰兒時期的代謝率相當高，到了孩童時期會快速下降，等到成人期後會逐漸趨於穩定。

了解正確的人體新陳代謝後，我們可以根據這個數值和每天工作勞動度，來推估一天所消耗的熱量，再根據一天的消耗量來決定一天的食物攝取量。如果我們日常飲食量超過消耗熱量，多餘的熱量將被儲存為脂肪，所以必須配合適度運動，將多餘的熱量消耗掉，才能真正達到維持體位與減重目的。



熱量計算：  
 每日熱量需要量 = 現有體重（公斤）× 熱量需要量（大卡/公斤）  
 減重期每日熱量需要量 = 現有體重（公斤）× 熱量需要量（大卡/公斤）- 500大卡

依工作程度分類的熱量需要量表

（資料來源：行政院衛生署）

| 工作程度 | 工作內容        | 熱量需要量（大卡/公斤體重） |       |
|------|-------------|----------------|-------|
|      |             | 女性             | 男性    |
| 清閒工作 | 家務或辦公桌工作者   | 30 大卡          | 40 大卡 |
| 中度工作 | 工作需經常走動但不粗重 | 35 大卡          | 45 大卡 |
| 重度工作 | 挑石、搬運等粗重工作  | 40 大卡          | 50 大卡 |

### 4. 人體水份與骨量

|      | 功能說明   | 指數意義   |
|------|--|--|
| 人體水份 | 即身體內細胞內液與細胞外液的預估重量，身體在正常狀況下，細胞內外液的重重量變化不會太大。 | 在測量期間，若發現測量出來的人體水份，重量變化太大，表示身體內細胞可能有變異，需要特別注意，由醫生仔細檢查。 |

|    | 功能說明   | 指數意義  |
|----|--|---|
| 骨量 | 即人體中的「骨礦物量」，而骨礦物量是人體骨質密度的基礎，一個人的骨礦物量基準約為2~3kg，由骨礦物量的重量，可推估骨質密度的好壞。 | 透過「骨礦物量」自我測量統計，若發現重量有減少現象時，可進而推估骨質密度可能有流失，需要更加重視預防持續流失。 |

## 5. 您的標準體位—理想體重

維持標準體位，除了測量體重外，還要配合參考體脂肪率與BMI值數字，才能準確掌握身體健康變化。

您的體位標準嗎

標準體重：

男性（公斤）=（身高（公分）- 80）x 0.7

女性（公斤）=（身高（公分）- 70）x 0.6

理想體重 = ±10%標準體重

（過重：實際體重超過理想體重10%；肥胖超過理想體重20%）



簡易判定肥胖表

|    | BMI                    | 體脂肪        | 腰圍     | 腰臀比<br>(腰臀比=腰圍/臀圍) |
|----|------------------------|------------|--------|--------------------|
| 男性 | 消瘦 18.5 > BMI          | 過<br>≥ 25% | ≥ 90公分 | 腰臀比 ≥ 0.9          |
|    | 正常 18.5 ≤ BMI ≤ 23.9   |            |        |                    |
|    | 過量 24.0 ≤ BMI ≤ 26.9   |            |        |                    |
| 女性 | 輕度肥胖 27.0 ≤ BMI ≤ 29.9 | 胖<br>≥ 30% | ≥ 80公分 | 腰臀比 ≥ 0.85         |
|    | 中度肥胖 30.0 ≤ BMI ≤ 34.9 |            |        |                    |
|    | 重度肥胖 35.0 ≤ BMI        |            |        |                    |

（資料來源：行政院衛生署·健康九九網站·2009）

- 突然或不能解釋的體重減輕大於10%以上者，通常顯示熱量不足或是健康方面的問題，如糖尿病。
- 若短期內體重急速減輕，表示有嚴重性營養不良現象，此時體內肌肉和液體大量損失，反而體脂肪損失較少，體脂肪率沒有下降。

## 6. 肥胖的健康危機

肥胖是一種嚴重威脅健康的慢性疾病！！

肥胖的定義就是過多的脂肪在身體堆積，造成健康問題。1996世界衛生組織（WHO）與美國食品藥物管理局（FDA）將肥胖症列為「慢性疾病」，且認為它比傳染病還可怕，威脅全球人類健康。

※ 肥胖的潛在危險



國人十大死因中（2009年），分別為：

第一名：癌症

第二名：心臟疾病

第三名：腦血管疾病

第五名：糖尿病

第八名：慢性肝病及肝硬化

第十名：腎病變

國人十大死亡疾病

六成由「肥胖」引起

| 高度肥胖       | 中度肥胖   | 低度肥胖  |
|------------|--------|-------|
| 糖尿病        | 早衰死    | 攝護腺癌  |
| 睡眠呼吸中止症    | 高血壓    | 乳癌    |
| 高血脂肪症      | 心肌梗塞   | 男性大腸癌 |
| 呼吸換氣不順     | 中風     | 不孕症   |
| 過度睡眠症      | 膽結石    | 胎兒畸形  |
| 異發型腦壓過高症候群 | 子宮內膜癌  | 氣喘    |
|            | 膽囊癌    | 胃食道逆流 |
|            | 卵巢多囊症  |       |
|            | 退化性關節炎 |       |
|            | 痛風     |       |

（資料來源—北醫附設醫院，體重管理中心）






## 7. 均衡飲食，健康五部曲

| 步 驟              | 內 容  |
|------------------|--|
| 第一部<br>維持理想體重    | 體重過輕會使抵抗力降低，體重過重則會引發許多慢性病，像是糖尿病、高血壓與心血管疾病等，因此理想體重是維持健康身體的基礎。   |
| 第二部<br>不可偏食      | 均衡的攝取蔬菜類、水果類、五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類及油脂類等六大類食物，並且多吃纖維質含量高、水分含量多的食物。     |
| 第三部<br>以穀類食品為主   | 米飯、麵食等穀類食品不僅可提供熱量，並且含有多種人體必須營養素，因此以穀類食品為主食最好。                  |
| 第四部<br>三多三少的飲食原則 | 遵守三多(多吃蔬果、多喝牛奶、多喝白開水)；三少(少油、少鹽、少糖)，可以讓健康加分，遠離骨質疏鬆症、心血管疾病等慢性疾病。 |
| 第五部<br>飲酒要節制     | 飲酒過量會影響營養素吸收，容易造成營養不良與肝臟疾病，同時會影響思考判斷能力，進而造成意外發生，因此飲酒要節制。       |

(資料來源：行政院衛生署)

## 8. 均衡飲食建議

### 成人均衡飲食建議量

|   |   |
|---|---|
| 五穀根莖類    | 米飯、麵食、甘藷等主食，主要是供給醣類和一些蛋白質；供應身體能量，是活動力的來源。平均每日吃3 - 6碗。   |
| 蛋、豆、魚肉類  | 蛋、豆、魚、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質；促進新陳代謝，增強抵抗力。每日4份；每份可選擇：肉或家禽或魚類一兩(約30公克)或豆腐一塊(100公克)；豆漿一杯(240c.c.)或蛋一個。  |
| 蔬果類      | 各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。水果可提供維生素、礦物質與纖維。例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。增強抵抗力，暢通腸胃。每日2 - 3個生果、6 - 8兩菜(約200~300公克)。 |
| 奶類       | 牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品，含豐富蛋白質、鈣質、磷質及維他命B2；維持牙齒、骨骼健康。每日1-2杯；乳酪一片。   |
| 油脂類      | 炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。每日2-3 湯匙。  |



注意事項

- 每類食物的選擇應時常變換，不偏食，不過量。
- 青少年、老年人、孕乳婦，由於生理狀況較為特殊，飲食上須稍做改變：
  - \* 青少年：增加主食類及肉、魚、豆、蛋、奶類的攝取，最好每日能增加一個蛋或一杯牛奶。
  - \* 老年人：適量減少五穀類的攝取。
  - \* 孕 婦：五大類食物，均應酌量增加，最好每日能增加1~2份牛奶。
- 價錢高的食物，並不表示營養價值高。就地取材，選食本地出產價廉物美的新鮮食品，才是明智之舉。

(資料來源：行政院衛生署)

### 9. 食物營養素與熱量含量表

每100公克食物所含熱量與營養素的含量比較

| 食 物   | 五穀根莖類 | 汽水 可樂 | 後腿瘦肉 | 魚   | 蛋   | 全脂奶 | 豬肝  | 豆腐  | 深綠色、深黃紅色蔬菜 | 淺綠色蔬菜 | 深黃色水果<br>如：木瓜、芒果 | 柑橘類水果<br>如：橘子、柳丁 | 蘋果  |
|-------|-------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|------------|-------|------------------|------------------|-----|
| 熱量    | ■■■   | ■■    | ■■■  | ■■■ | ■■■ | ■■  | ■■■ | ■■  | ■■         | ■■    | ■■■              | ■■■              | ■■■ |
| 蛋白質   | ■■■   | ●     | ■■■  | ■■■ | ■■■ | ■■■ | ■■■ | ■■  | ■■         | ■■    | ■■               | ■■               | ■■  |
| 脂肪    | ■■    | ●     | ■■■  | ■■■ | ■■■ | ■■■ | ■■  | ■■■ | ■■         | ■■    | ■■               | ■■               | ■■  |
| 鈣質    | ■■    | ●     | ■■   | ■■■ | ■■■ | ■■■ | ■■  | ■■■ | ■■■        | ■■■   | ■■               | ■■               | ■■■ |
| 鐵質    | ■■    | ■■    | ■■■  | ■■  | ■■■ | ■■  | ■■■ | ■■  | ■■■        | ■■    | ■■               | ■■               | ■■  |
| 維生素A  | ●     | ●     | ■■   | ■■  | ■■  | ■■■ | ■■■ | ■■  | ■■■        | ■■■   | ■■■              | ■■■              | ■■  |
| 維生素B群 | ■■■   | ●     | ■■■  | ■■■ | ■■  | ■■■ | ■■■ | ■■■ | ■■         | ■■■   | ■■               | ■■               | ■■  |
| 維生素C  | ■■    | ●     | ■■   | ●   | ●   | ●   | ■■■ | ●   | ■■         | ■■    | ■■■              | ■■■              | ■■■ |

圖例： ■■■ 非常豐富   ■■■ 豐富   ■■ 中等   ■■■ 少量   ■■ 微量   ● 沒有

食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而定。大多數的食物不只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。以下圖表提供簡易的營養素含量比較，讓大家更清楚掌握，自己所吃食物的營養成分。

(資料來源：行政院衛生署)

## 10. 快速減肥害處多

愛美是女性的天性，除了愛美外，也有許多人為了健康而減肥，但卻可能因為不當的減肥反而傷身，甚至失了健康。

正確的減肥速度是一星期減0.5~1公斤，當減肥的速度過快時，身體的健康就開始亮紅燈了。我們也提供快速減肥容易造成危害身體的六大症狀，供大家參考：

### ◎溜溜球症候群

一般快速減肥可讓人在短時間內瘦下5-10公斤，但在極短時間內減輕的體重很容易胖回來，甚至比減肥前體重還重，而胖回來後更難再瘦回理想體重。短時間的過度減肥，前期體重下降是身體水分流失，之後是肌肉、脂肪減少，體重減輕，但在復胖時卻全是以脂肪的形態回到體內，一次比一次更難減，造成惡性循環，體脂肪量也愈來愈高。

### ◎代謝率下降

快速減肥會造成代謝率下降，同時也是容易復胖的原因。一般快速減肥者以過低熱量的飲食供給一天所需，或是以節食、減肥食品，達到短時間內瘦下來的目的，當瘦到目標體重後，恢復正常飲食時，雖仍注意熱量攝取，但還是會發胖，體重還是會增加，其實就是因為代謝率降低了。人體的新陳代謝率是供給生理運作、維持生命現象（例如：心跳、呼吸、腸胃蠕動等）所需，當攝取熱量低於人體基本需求時，人體為了維持正常生理運作會調整代謝率，使代謝率降低減少人體基本熱量消耗，此時，若恢復正常飲食，會因為代謝率下降，反而造成過多熱量攝取。

### ◎抵抗力減弱

由於快速減肥多為低熱量攝取，且營養不均衡或營養素攝取不足，同時加上快速減肥造成的肌肉蛋白質分解，以致於體力變差，淋巴球產量減少，當然也就產生抵抗力減弱，容易感冒、腰酸背痛等。

### ◎月經不規律

短時間內體重快速下降，對女性而言，最明顯的身體警告指標就是月經週期。在體重驟降的情況下，最常造成是月經週期混亂、不規則，嚴重者則會無月經。這些都是因為不當的減肥，造成荷爾蒙代謝影響，而引發停經，或經期混亂等情形。

### ◎易掉髮、皮膚變差

快速減肥多數由於營養素攝取不足，造成體內新陳代謝不正常，嚴重會引起掉髮、髮色枯黃、髮質乾燥等，而皮膚也會因營養素不足或荷爾蒙代謝不正常，而發生膚質變差、變粗糙、易生痘痘等情形。

### ◎器官功能失調

在長期饑餓情況下，因攝取熱量及營養素不足，同時加上身體水分大量流失，肌肉蛋白質分解，易造成暫時性的肝、腎功能失調，並且因為反覆減重、代謝率下降而影響腸胃功能，易發生消化不良或腸胃疾病等不良後果。  
(資料來源：行政院衛生署)

## 11. 最有效的減重秘方

對於體重過重甚至肥胖的人來說，減肥是對於自己健康負責的一種方式，但若選擇快速看到效果的不當減肥方法，反而會對身體產生不良影響，最好是依醫師及營養師建議，利用正確減重方式，以均衡營養飲食為基礎，改變大魚大肉、暴飲暴食、零食、宵夜習慣，輔以適量且適當的運動，相信窈窕而健康的瘦身非難事，不但不易復胖，還可以維持健康。

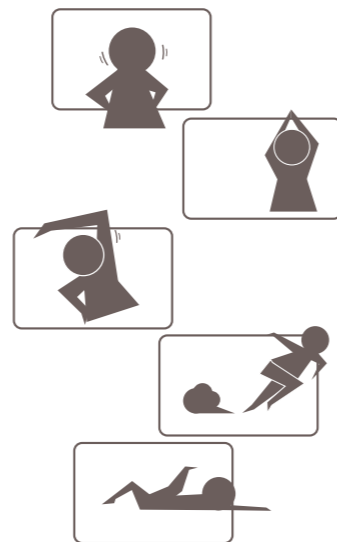
◎透過有氧運動，能改善心肺耐力，減掉多餘脂肪：

有氧運動是一種增強人體對氧氣和脂肪消耗需求的運動，如：快走、跑步、單車、游泳、舞蹈、打球...等，都是很好的有氧運動。頻率為每週至少3次，每次至少20分鐘。

◎可增強肌力與肌耐力的無氧運動：

無氧運動是借助張力來增強肌肉的運動，該運動消耗的是肌肉裡的肝糖，增加體內新陳代謝率，如：仰臥起坐、伏地挺身、重量訓練、健身房肌力訓練等。頻率為每週至少2次，每次至少1至3回。

◎運動時心跳率應達最大心跳率60%以上，流汗並有點喘、又不會太喘即可。



(資料來源：行政院衛生署)

oserio®

健康

Health conscious

專業

Professional

創新

Innovative