

oserio®

www.oserio.com

產品名稱：oserio 體脂計 型號：FFP-329系列 許可字號：衛署醫器製字第 002957 號
藥商名稱：啟德電子股份有限公司 藥商地址：台中市大里區國中路103號
製造廠名稱：啟德電子股份有限公司 製造廠地址：台中市大里區國中路103號
服務專線電話：(04)24079943 0800-203766 製造地：台灣

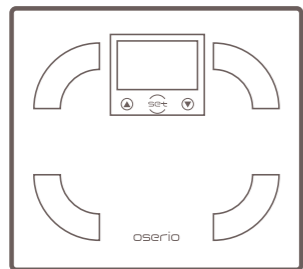
130-FFP329-003

oserio®
Health is Beautiful

oserio 體脂計產品使用說明書—FFP-329系列
Guide Manual for FFP-329 series

感謝您購買 oserio 健康管理系列商品，請在開始使用產品前，
使用前請務必詳閱原廠之使用說明書，並遵照指示使用！

衛署醫器製字第 002957 號



oserio 體脂計
FFP-329 系列

1

產品說明

1.1 產品各部名稱	1
1.2 電池更換方式	2
1.3 產品特點	3
1.4 產品敘述與用途	5
1.5 使用安全注意事項	6

2

操作方式說明

2.1 體重測量模式	9
2.2 第一次使用時， 設定使用者數據	10
2.3 重複使用時，使 用者操作模式	12
2.4 測量體脂肪	14
2.5 查看測量結果	15
2.6 查看歷史記錄	16
2.7 修改使用者資料	18
2.8 錯誤訊息顯示表	21

3

其他參考說明

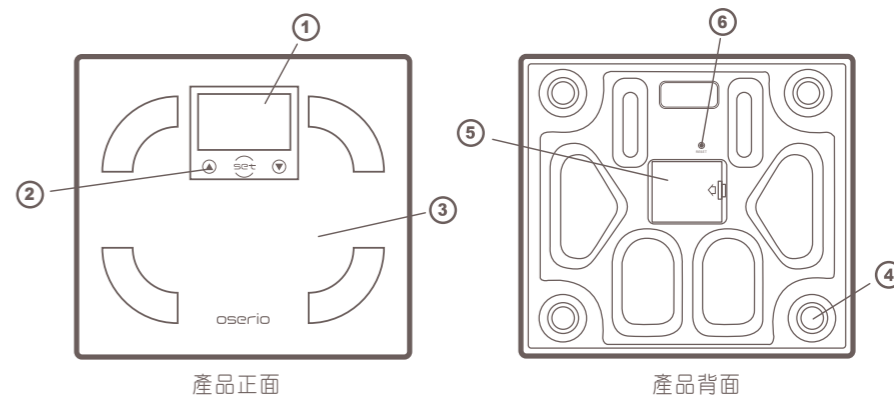
3.1 存放與保養	22
3.2 保養小叮嚀	22
3.3 產品規格	23

目錄

1

1.1 產品各部名稱

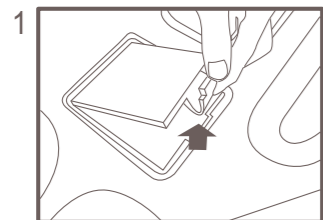
- ① LCD 顯示螢幕
- ② 操作按鍵
- ③ 腳踏秤盤
- ④ 支撐腳座
- ⑤ 電池盒蓋
- ⑥ RESET 鍵



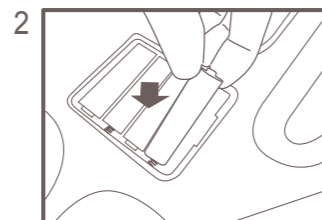
注意：長按RESET鍵3秒即清除所有使用者資料

1.2 電池更換方式

✧ 使用前請先確認是否已正確安裝指定電池



掀開電池蓋



裝入4顆
AA 鹼性電池
(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

最貼近您的需求

1. 提供體重、體脂肪等功能測量項目，給您全方位健康管理參考數據。
2. 可儲存四位使用者的個人基本資料，做好全家健康基礎管理。
3. 提供個人體重、體脂肪數據自動記憶 7 次功能，隨時瞭解近期數據變化。
4. 測量體重時，本產品會自動比較並以符號「▲」或「▼」顯示本次重量和上一次之數值變化。
5. 測量體脂肪時，會依據美國專業體脂肪與罹患心臟病、糖尿病及高血壓等風險評估標準建議參考(註)做為標準，與測量者之體脂肪數值比較，並顯示「偏低、標準、偏高、過高」之字樣作為貼心的提醒。

註：體脂肪%的標準參考文獻：Daniel P. Williams, Scott B. Going, Timothy G. Lohman, David W. Harsha, Satharnur R Srinivasan, Larry S. Webber, Gerald S. Berenson, Body fatness and risk for elevated blood pressure, total cholesterol, and serum lipoprotein ratios in children and adolescents American journal of public health, March 1992, Vol. 82, No.3

1.3 產品特點

最突顯您的時尚

- 6.表面採霧面細緻咬花工藝處理，親近皮膚觸感，讓您在使用的時候感到舒適。
- 7.簡約時尚的弧面造型設計輔以平實內蘊的調性，展現您獨特的生活品味。
- 8.特殊極版造型是平實中不平凡的展現，呈現融合自然的質感。

最體貼您的人性介面

9. LCD大螢幕視窗 85 x 33 mm，輔以超大中文字體及數值顯示介面，體貼您及家中長輩。
- 10.簡潔按鍵設計，操作容易；全中文介面，閱讀輕鬆易懂。
- 11.自動省電裝置，每日測量一次，新電池壽命約可使用一年。
- 12.兩側立體溝槽設計，輕鬆拿取，簡單不費力。
- 13.咬花質感處理，提高安全防護的止滑效果。

1.4 產品敘述與用途

產品敘述：本產品是量測體重，並藉由量測使用者身體局部生物阻抗值來估計身體脂肪率之器材。

產品用途：量測體重與體脂肪率。

量測原理：BIA脂肪測量原理，高頻電流對人體脂肪的穿透性遠小於對其它人體組織（例如肌肉、血液等）的穿透性。故脂肪的電阻抗比其它組織的電阻抗大得多。當用高頻電流量測人體阻抗時，人體內脂肪的含量越高則阻抗值越高。所以用高頻電流量測人體的阻抗結合（人體）身高、體重、年齡、性別、等參數來判斷體內脂肪含量高低。
(使用時若輸入的資料不正確，將導致體脂肪數據顯示不正確)

量測時機：建議使用體脂計應在每天同一個時段、相同環境及身體狀況下量測，觀察體脂含量改變的情形，才較有意義。

1.5 使用安全注意事項

警語：

1. 體內裝設有醫療電子儀器(如心律調整器...等)，請勿使用本產品，否則可能會影響植入式醫療器材。
2. 孕婦及體內裝設有金屬物件者，不建議使用本產品，否則可能會影響量測準確度。
3. 請勿讓幼童接觸本產品。
4. 請勿在產品上跳躍。
5. 請勿踩在主機邊緣或顯示螢幕上。
6. 請勿讓體障人士在無人協助下使用本產品，若需使用產品時，請利用扶手輔助支撐，或請旁人協助站上秤體，以策安全。
7. 請勿拆解、自行修改或改裝本產品結構或顯示螢幕。
8. 請使用本產品指定的電池規格，切勿將電池電極反裝。



1.5 使用安全注意事項

9. 長時間不用本產品時(三個月或以上)，請卸下電池。
10. 若開機後無螢幕顯示畫面，請先檢查是否為電池無電量或未裝電池。
11. 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。
12. 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。
13. 請勿將產品放在可能受潮的高度潮濕環境，化學品或具腐蝕性氣體的環境中，或受到陽光直射、空調冷氣直吹、高溫的火焰暖爐旁。
14. 本產品為精密儀器，請勿掉落重摔、震動或以外力撞擊。



1

產品說明

1.5 使用安全注意事項

15. 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。

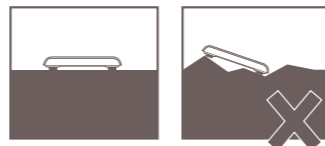
16. 請勿將本產品放置於非平面環境使用(如地毯或蓆墊等)。在非平面情況下可能導致產品無法準確測量，故請置放於平整地板上量測。

17. 測量前請先脫鞋及脫襪，再站上本產品，方能正常測量體脂肪率。

18. 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。

19. 請勿在顯示螢幕或機體附近使用行動電話。

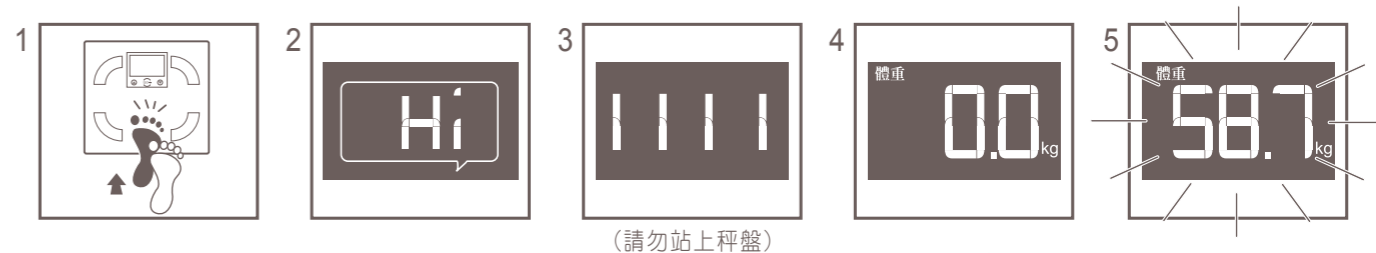
20. 本產品僅供家庭使用，請勿做為專業用途(如醫院)。



2

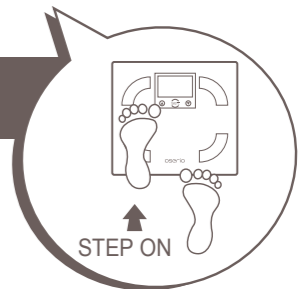
操作方式說明

2.1 體重測量模式



(請勿站上秤盤)

此時可以上秤測量，並
避免不必要之身體晃動

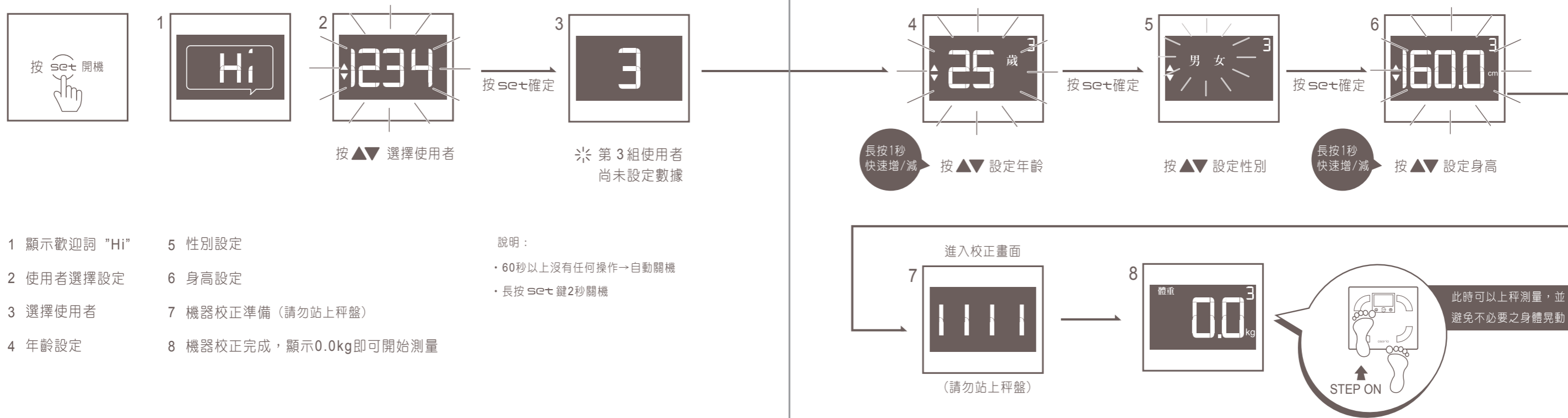


- 1 開機：輕踏一下秤盤表面並離開
- 2 顯示歡迎詞 "Hi"
- 3 機器校正準備（請勿站上秤盤）
- 4 機器校正完成，顯示0.0kg即可開始測量
- 5 秤重結果

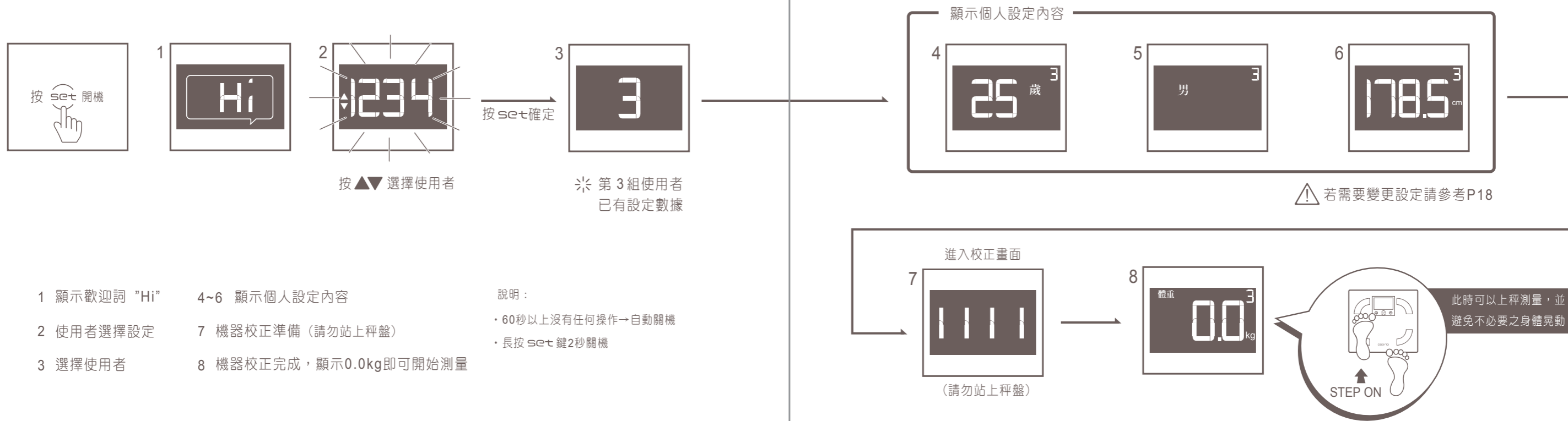
說明：

- 20秒以上沒有任何操作→自動關機
- 長按 set 鍵2秒關機

2.2 第一次使用時，設定使用者數據



2.3 重複使用時，使用者操作模式



2

操作方式說明

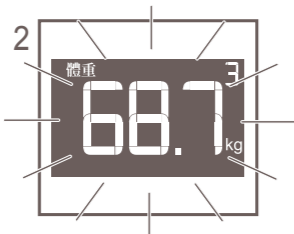
2.4 測量體脂肪

※ 需完成使用者數據設定

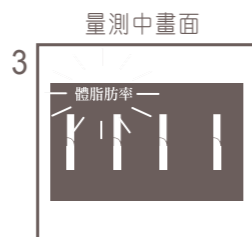
1 使用者測量體重



2 秤重結果顯示



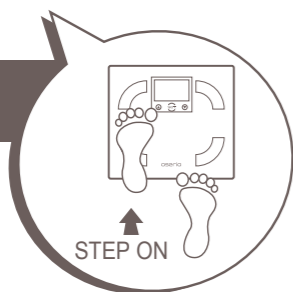
3 繼續測量體脂肪



4 體脂肪結果顯示



此時可以上秤測量，並避免不必要之身體晃動



請不要下秤!!

此時正在測量體脂肪，請站穩以完成測量



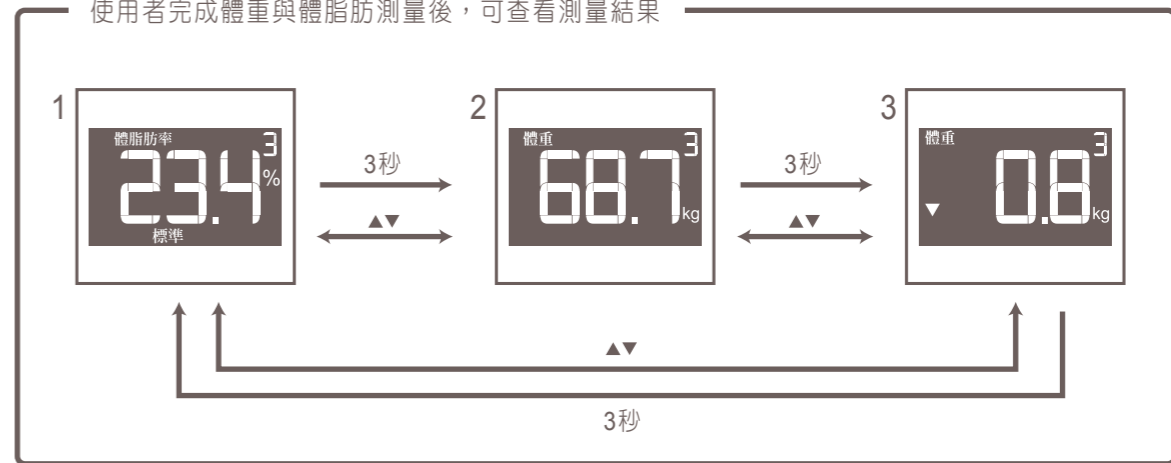
※ 完成測量
可以下秤
觀看數據

2

操作方式說明

2.5 查看測量結果

使用者完成體重與體脂肪測量後，可查看測量結果



1 顯示體脂肪

2 顯示體重

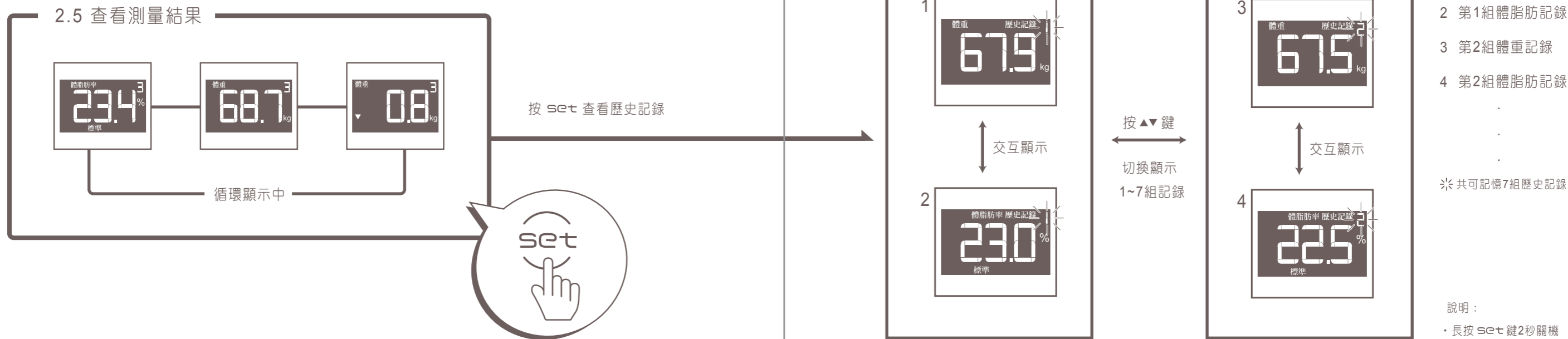
3 顯示與前次體重變化

說明：

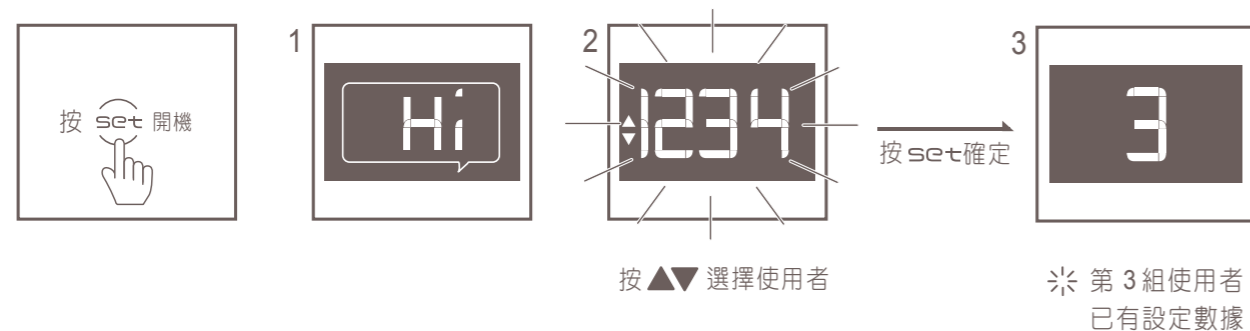
- 3秒後自動切換下一畫面
- 使用者可利用▲▼鍵切換所顯示的3種畫面
- 按 set 鍵查看歷史紀錄(P16)
- 30秒以上沒有任何操作→自動關機
- 長按 set 鍵2秒關機

2.6 查看歷史記錄

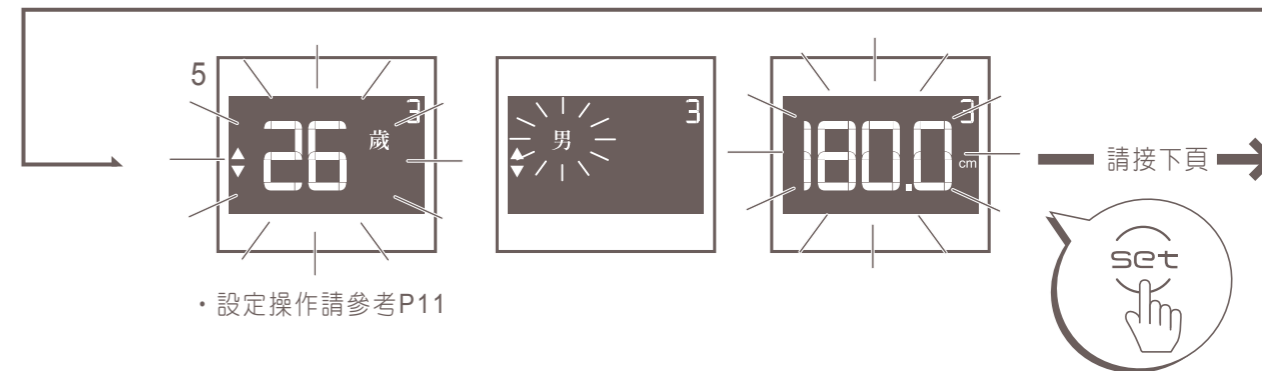
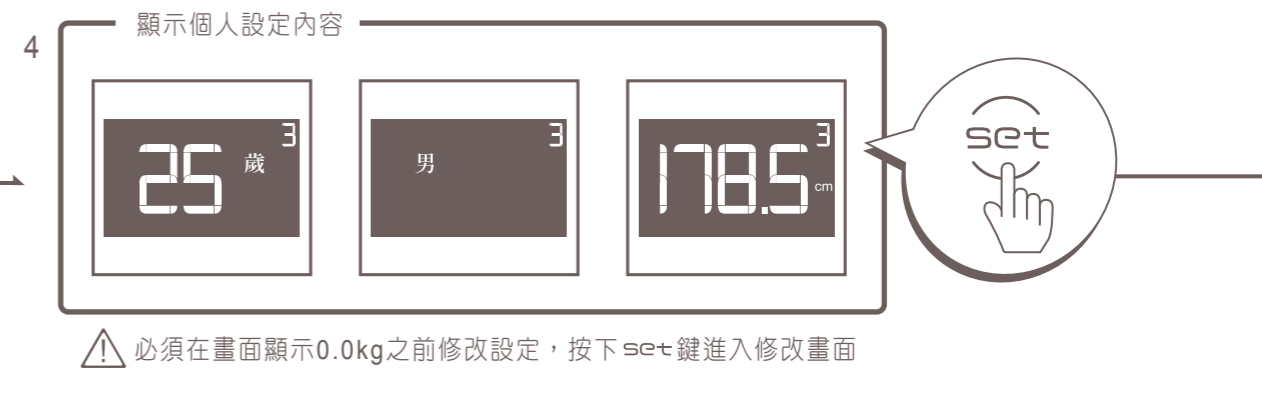
查看測量結果的過程當中，按 set 鍵切換至查看歷史記錄。



2.7 修改使用者資料



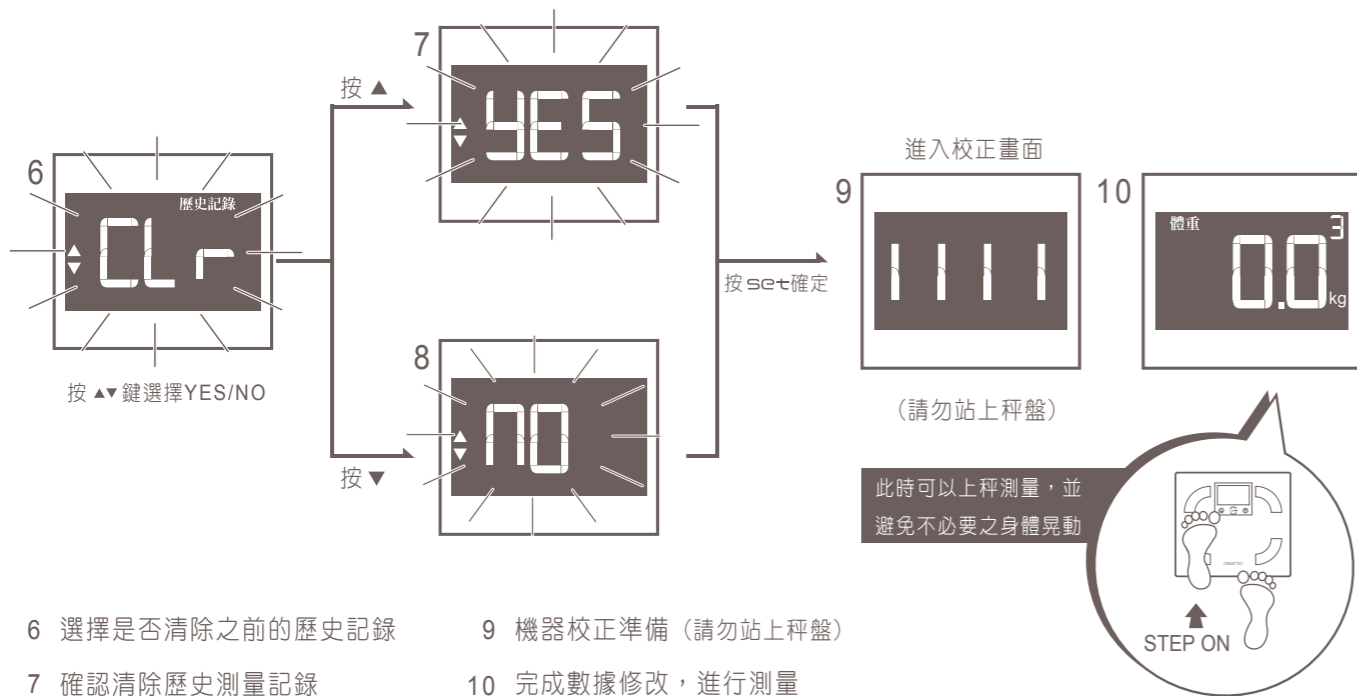
- 顯示歡迎詞
- 使用者選擇設定
- 選擇使用者
- 在顯示個人設定內容時按 set 鍵進行修改
- 依序修改年齡、性別、身高數據



2

操作方式說明

2.7 修改使用者資料



備註：1.選擇YES，代表清除原使用者所有的歷史測量資料。
2.選擇NO，代表只是更新個人的基本設定數據，但保留原使用者的所有歷史測量資料。

2

操作方式說明

2.8 錯誤訊息顯示表



電池低電量
請更換電池



過載或一分鐘內秤重不穩定，請重新在秤體上站穩勿晃動以進行測量



體脂肪率超出範圍
測量之標的物非本機器功能範圍內所能測量



使用者記憶資料失效
請重新進行個人資料設定

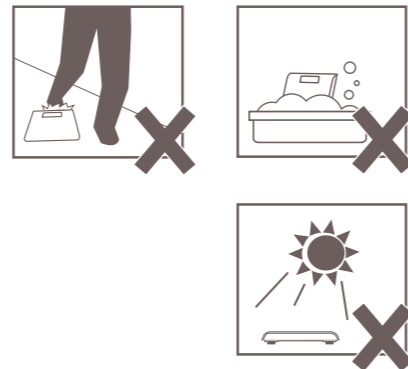
3

其他參考說明

3.1 存放與保養

存放注意重點：

1. 請存放在陰涼平整的地面。
2. 避免放置在進出行走的走道上，以避免不小心絆倒行人。
3. 不可直接浸泡到水。
4. 遠離高溫、潮濕，直接日曬與多塵地方。
5. 避免與化學材料或具腐蝕氣體存放一起。



3.2 保養小叮嚀

1. 每日使用前請用乾布擦拭，常保產品潔淨如新。
2. 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產品，最後再以乾布抹乾即可。
3. 請勿使用揮發油、清潔劑或汽油來擦拭產品。
4. 避免使用粗糙、有沾黏異物的布擦拭產品，以防秤盤與螢幕面板刮傷。
5. 使用時，若發現產品沾到水後，請儘快用乾布擦拭乾淨，避免讓水滲入機心，影響測量準確度。

3

其他參考說明

3.3 產品規格

型號	oserio 體脂計 FFP-329 系列		電池	4顆 AA(3號)鹼性電池	產品重量	1.3 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：285(長) x 315(寬) x 45(高) mm		LCD顯示器：85(長) x 33(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	5~150kg (±1%)		記憶能力	4組使用者，7組歷史記錄		
體脂肪率準確度	女：3.4% ~ -10.15%		男：6.66% ~ -7.01%			
顯示項目	1. 重量：5~150kg，遞增數值(解析度)：100g 2. 體脂肪：5.0~50.0%，遞增數值：0.1% (體脂肪率判定標準表請參考健康體重管理指南第2頁說明) <small>註：體脂肪%的標準根據文獻：Daniel P. Williams, Scott B. Going, Timothy G. Lohman, David W. Harsha, Sathanur R Srinivasan, Larry S. Webber, Gerald S. Berenson, Body fatness and risk for elevated blood pressure, total cholesterol, and serum lipoprotein rations in children and adolescents American journal of public health, March 1992, Vol. 82, No.3</small>					
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					

注意：1. 本產品體脂肪測量僅供10~80歲使用者使用。

2. 規格可能因設計有所調整，恕不事先通知。



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

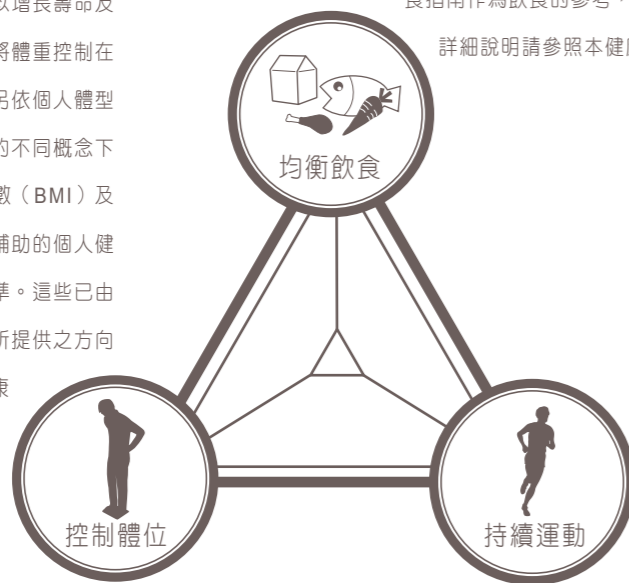
_目錄

1. 健康金三角	1	6. 均衡飲食建議	6
2. 人體脂肪率	2	7. 食物營養素與熱量含量表	7
3. 您的標準體位—理想體重	3	8. 快速減肥害處多	9
4. 肥胖的健康危機	4	9. 最有效的減重秘方	11
5. 均衡飲食，健康五部曲	5	10. 健康體重管理表	

1. 健康金三角

3. 控制體位

「健康體位」是在以增長壽命及促進健康的原則下，將體重控制在理想範圍內。目前則另依個人體型、身高、體重、年齡的不同概念下也有採用身體質量指數（BMI）及體脂肪率做為客觀或輔助的個人健康狀態的初步判斷標準。這些已由各醫生及營養學專家所提供之方向皆可作為個人平時健康管理之初步參考。



1. 均衡飲食

食物是維持身體動能的重要元素，均衡攝取不同種類的營養素才能因應各器官運作所需，在此推薦衛生署為國人所設計的梅花每日飲食指南作為飲食的參考，而因應個人不同身體狀態則可自由調整。

詳細說明請參照本健康管理指南第六頁。

2. 持續運動

「運動333」是由教育部體育司所推動，其內容為—每天運動卅分鐘以上，每週運動超過三次，每次運動讓心臟跳動每分鐘超過130下以上。其中的重點在於持續的運動，保持身體的活動力，促進新陳代謝，達到健康保健的目的。

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，但是體脂肪卻很高，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。

※ 體脂肪率判定標準表

性別	年齡	偏低	標準	偏高	過高
男性	10~33歲	5.0%~8.5%	8.6%~19.3%	19.4%~25.0%	25.1%~50.0%
	34~49歲	5.0%~11.7%	11.8%~22.5%	22.6%~27.6%	27.7%~50.0%
	50~80歲	5.0%~13.7%	13.8%~24.5%	24.6%~30.2%	30.3%~50.0%
女性	10~33歲	5.0%~20.8%	20.9%~32.5%	32.6%~38.2%	38.3%~50.0%
	34~49歲	5.0%~23.4%	23.5%~35.1%	35.2%~40.8%	40.9%~50.0%
	50~80歲	5.0%~24.4%	24.5%~36.1%	36.2%~41.8%	41.9%~50.0%

Based on WHO Body Mass Index Classification(1995~2004)

Based on Hoeger WWK & Hoeger SA (1994). Principles & Labs for Physical Fitness and wellness. Morton Publishing Company.

To determine the percentage of body fat that is appropriate for you body, consult your physician.

3. 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 (腰臀比=腰圍/臀圍)
男性	消瘦 18.5 > BMI	過 胖 ≥ 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	≥ 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			

- 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。

（資料來源：行政院衛生署·健康九九網站·2009）

4. 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）






5. 均衡飲食，健康五部曲

步 驟	內 容
第一部 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 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 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 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 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)

6. 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

- a. 每類食物的選擇應時常變換，不偏食，不過量。
- b. 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。
- c. 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)

7. 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 如：木瓜、芒果	柑橘類水果 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)

8. 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)

9. 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。

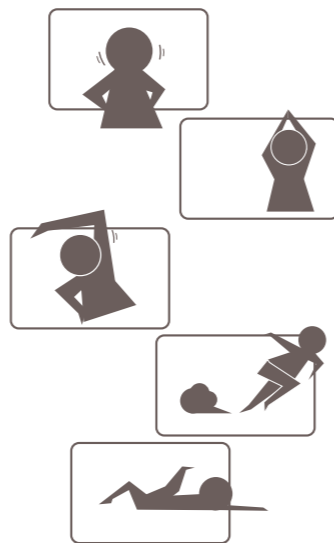
◎透過有氧運動，能改善心肺耐力，減掉多餘脂肪：

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