

# 家用智能体脂秤 靠谱吗

## 专业人士：准确性有限，但可以提供参考数据

□文/图 见习记者 党梦琦

体重轻了不一定是瘦了，很有可能是你体内的水分减少了；胖瘦标准应该按照身体的脂肪率来判断；减肥不等于减重……随着“体脂率”这一专业术语被大众所熟知，家用智能体脂秤走进我们的生活，深受市民的喜爱，但这些智能体脂秤到底靠谱吗？近日，记者进行了调查。

### 消费者

#### 关于效果 说法不一

能测体重、体脂率、水分比……有的体脂秤更能给出饮食和运动建议，有效指导减肥。比起医院的专业器材，家用智能体脂秤测出的体脂率准确吗？

“昨天逛街路过一家智能产品店，进去体验了一下体脂秤，我体重102斤，但体脂24.2%，看来我真的是长胖了不少。”11月20日，网友“旋转的柠檬”告诉记者。当记者询问她是否相信这份测试结果时，她表示，网上对这款体脂秤评价还挺好的，即使数据不是特别精准，应该差不了多少。

家住市区井冈山路北段的关女士平时特别注重自己的体型，今年5月，她在朋友的推荐下，在网上购买了一台智能体脂秤。“只要站上去，连上软件就能看到很多指标被测出来，还会和上次的结果进行对比。”11月20日，关女士一边说一边演示，她站在智能体脂秤上，手机APP上显示体脂肪31.5%偏高、肌肉64.5%不足等几项数据。“自从买了这个体脂秤后，我每天都注意饮食，观察体重变化，哪项数据超标就注意哪项。”关女士说。

“我感觉家用体脂秤测的



图为手机APP显示的测量结果。

体脂率不太准，有时候多穿一件衣服数据就会不一样，所以我现在用体脂秤也就看个大概数据变化。”采访中，市民田先生说。

市民小陈说：“皮肤太干或太湿、穿的衣服太多等因素，都会对测量结果产生影响。”

### 销售商

#### 有精准传感器 测多项指标

记者在一家购物网站输入“体脂秤”，搜索出100页同类商品，价格从四五十元到上万元不等，大多数商家宣称有精准传感器。销量最高的一家店铺显示，该智能体脂秤售价59.8元，月销量高达10万件。

记者随便点开一家店铺，只见产品详情上显示，使用者通过下载相应的APP，填写个



关女士家的智能体脂秤。

人性别、年龄、身高等数据，根据语音操作指导，即可得到体重、水分、骨量、蛋白质、脂肪量、含水量等27项常规身体数据参考，还有日报、周报、空腹数据、饮食方案、运动建议等42项数据多角度

分析。

### 专家

#### 可提供数据参考

对此，营养师邓莹沛表示，由于肌肉和脂肪的导电性不同，智能体脂秤采用的是“生物电阻抗法”，通过测量电极间电流的大小，推算人体的各项成分。“虽说家用智能体脂秤的数据准确性有限，但可以作为一个参考数据。”邓莹沛说。

### 相关链接

#### 怎样才能有效减脂

第一、坚持执行减脂计划。

要想有效地减肥，必须要

有这两点：一是制订科学合理的减脂计划，二是持续坚持执行该计划。科学合理的减脂计划加上控制好饮食，必定能起到很好的减肥效果。

第二、重要的是坚持。

以上两点，对很多人来说，可能会遇到很大的困难，也就是不能够坚持下去，其实要做到这一点尽管并不困难，可是要有必定的方针和具体的方案，而且还具有渐进性的原则，才能够起到好的作用。

第三、合理的饮食搭配。

许多人以为少吃或不吃就会瘦，其实这个方法是不通的，因为如果每天少吃一两顿饭，无法起到很好的瘦身作用，有可能还会反弹，所以必须要科学合理地安排饮食，要注意营养的搭配，少吃多油、高脂肪、高热量的食物，每一餐都只吃七分饱，加上有计划地运动，这样才能有效减肥。

第四、良好的作息习惯。

坚持一个好的作息习惯，如果在睡眠方面出现问题的话，不仅容易导致体内脂肪含量的增多，而且还会影响到身体的机能。

晚综



周末马上就到了，今、明、后三天我市以晴好天气为主，大家可以趁着周末的晴好天气一起外出游玩。

小雪时节就要预防冻疮。湿冷的天气会加速体表散热，肢端血液循环不良、手足多汗、缺乏运动、营养不良、贫血及一些慢性病患者常常成为冻疮重点“照顾”的对象。每年冻疮容易复发的患者可在皮肤科医师指导下尝试食疗、中药外治、膏方调理等方法积极预防。

### 今明后三天天气

|        |                |
|--------|----------------|
| 11月23日 | 晴间多云<br>4℃~17℃ |
| 11月24日 | 晴到多云<br>3℃~13℃ |
| 11月25日 | 晴间多云<br>5℃~17℃ |

(感谢武威提供信息)

### 微生活

#### 吃醋可致骨质疏松？

坊间有一种说法称“吃醋可能增大骨质疏松风险”，实际上，醋能够帮助胃酸偏少的人把食物中的不溶性钙变成离子状态，有利于钙的吸收。不仅如此，陈年酿造的老醋本身含钙量还比较高。

### 实用宝典

## 厨房油烟大 种这四种植物

### 绿萝

绿萝是比较好养的植物，它能够吸附厨房里漂浮的油脂和一氧化碳，也能吸收洗洁精、清洁剂等气体的污染。厨房里养一盆，再多的有害物质都能帮你解决。绿萝喜水，平时可以每周浇两次水，用不了多久就能开爆盆。想要更省心不妨养一盆水培绿萝，每周换一次水。

### 波士顿蕨

油烟中含有300多种有害物质，包括甲、酮、醇等。小小一颗波士顿蕨每小时能吸收20微克的有害物，被称为“生物净化

器”。喜欢经常做饭的人，可以在厨房放两盆蕨类植物。波士顿蕨不需要充足的光照，放在阳台处即可。每周浇两次水，保持盆土湿润更有助于它的生长。

### 薄荷

薄荷能减少厨房油烟造成的

异味，带着淡淡的清香，闻起来神清气爽。薄荷可以扦插繁殖，也能分株种植，从根茎处剪掉后还能继续生长，做菜时掐几片薄荷叶能入味，口感清新。每周浇一次水，就能很好养活。

### 鹅掌柴

鹅掌柴放在烟雾缭绕的厨房，能够吸收有害物质，并通过光合作用转换为无害的物质，产生新鲜空气。鸭掌柴后期个头比较高，可以放在厨房的角落里，一周浇一次水就可以了，偶尔搬到阳台晒晒太阳，养起来很省心。

晚综



资料图片

## 分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元  
 本对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证有一条信息的真实性，请客户在使用本信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本信息导致的一切纠纷自行负责。  
 联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

## 家政服务

洁爽保洁公司  
 专业单位家庭保洁 外墙玻璃清洗  
 石材 地毯 专业外墙漆  
 6188458 13653950591

## 门面房出售

辽河路与昆仑路交叉口广天颐城门面房7套欲低价出售，现房、新房，“五证”齐全，面积82至192平方米不等，可连体出售，也可单间出售。

联系人及电话：马先生  
 15839518016 15936632008

## 婚介信息

2003年创办  
 世纪缘 白领相亲会所  
 2003年~2018年  
 世纪缘全城寻找  
 诚心找对象的人  
 地址：市人民路美盛大厦B座十楼  
 相亲热线：3398505 2121213

●征婚：女(33080) 25岁，1.68米，未婚史，本科学历，卫生系统，身材苗条，皮肤白皙，独生女，寻30岁以下，1.74米以上，有稳定工作的未婚男孩。  
 电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：女(33088) 31岁，1.60米，未婚史，大专，私企文员，性格温柔，善解人意，寻35岁以下，1.70米以上，正直善良、有责任感的男孩。  
 电话：17639563002 微信：www.13193907179

●征婚：男(32055) 29岁，1.76米，未婚史，大专，餐饮个体，有事业心，阳光帅气，性格稍内向。觅年龄相当、有眼缘的女孩，职业不限。  
 电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：男(32025) 27岁，1.72米，未婚史，本科，教育培训机构老师，相貌端正，性格开朗，独生子，车房已购，寻年龄相当、性格温柔、懂事的女孩。  
 电话：2116177 微信：13569691097