

家用体脂秤怎么用才准确?

普通用户只需重点关注三项指标

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 孙金铭)近日,“科学减重1亿斤”健康行动引发热议,家用体脂秤的精准度、使用规范和数据解读等问题也受到广泛关注。

目前市面各类体脂秤,核心原理均为生物电阻抗分析法。不同场景的体脂秤精度差异显著:家用体脂秤仅设脚底电极,测量路径短、算法简易,极易受进食、运动、身体水分影响,数值波动较大,仅适用于日常趋势监测;健身房体测仪更适合评估健身效果;医院专业检测设备精度最高,可用于精准诊断。因此,家用体脂秤的数值仅为估算值,不能作为临床诊断依据,无需纠结单次测量结果,重点关注长期变化趋势即可。

想要最大限度减少测量误差,需遵循医生推荐的四个“固定”原则。

一是固定时间,优选晨起空腹、排空大小便后测量,此

时身体状态最稳定,女性还需避开月经周期波动影响。

二是固定状态,测量时光脚、穿着轻薄内衣,保证脚底与电极充分接触,测量前避免剧烈运动、不携带金属物品。

三是固定秤具摆放,将体脂秤置于坚硬平坦地面,避开地毯等软质地面。

四是固定频率,每周测量1~2次,长期观察数周乃至数月的数据变化,单次1~2公斤的体重波动多为水分变化。

体脂秤虽数据繁多,但普通用户只需重点关注核心指标。体重可反映身体整体变化,但不能单独作为减重依据。BMI是通用健康指标,成年人正常范围为18.5~23.9,24~27.9为超重,28及以上为肥胖,高龄老年人标准可适当放宽。体脂率是反映脂肪占比的核心指标,男性健康范围10%~20%、女性15%~25%,男性超25%、女性超30%即为肥胖。



图据AI生成

专业人士强调,体脂秤只是健康管理的辅助工具,而非制造身材焦虑的载体。它的核心价值是帮助人们掌握身体变化、调整生活方式,科学减重的核心始终是均衡饮食与规律运动。若长期干预后体重、体脂仍异常飙升,且伴随疲劳、水肿等不适,需及时就医检查。

桃子这样吃 养生效果佳

紫苏桃子姜尤其适合体质偏弱、脾胃虚弱、食欲不振的人群。脆桃2个、紫苏叶150克、子姜100克、柠檬汁、冰糖。脆桃切块、紫苏叶切丝煮水、子姜切丝,加入少许食盐,将桃子和子姜抓拌均匀,把煮好的紫苏叶和子姜装入容器,加入柠檬汁和少许冰糖即可。

鲜桃怀山炖老鸭尤其适合脾虚湿盛、身体乏力的人群。老鸭块半只、脆桃2个、山药30克、莲子15克、薏苡仁10克、茯苓15克、陈皮3克、生姜6片。鸭肉焯水,撇去浮沫后加山药块炖煮2分钟捞出;另起锅烧开水,放入焯好的食材,加料酒、姜片,炖煮30分钟;加入切好的桃子炖20分钟,起锅前加盐调味。

据CCTV生活圈

“哈兰德食谱”,靠谱吗?

近日,哈兰德食谱曝光,引发网友关注,社交媒体平台上甚至有网友开始照此模仿和挑战。

本次世界杯,挪威队带了3名主厨前往美国,并从本国运去食材,确保球员能保持原有饮食习惯。身高1.95米、体重94公斤的哈兰德在球场上展现了惊人的爆发力与续航能力。哈兰德曾透露自己每日食谱。他生吃牛心、牛肝等动物内脏,再搭配生牛奶食用,并将其称为“魔法药水”。哈兰德每天要补充6000大卡的热量。他也因此从一个瘦弱的小伙子变成了一台疯狂的机器,他还格外喜爱挪威三

文鱼。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,一般职业足球运动员的每日平均能量摄入约为3000至4500大卡,6000大卡显著高于常规水平。不过,哈兰德身材健壮,体脂率保持在较低水平,表明他的摄入与消耗基本平衡。哈兰德的食材选择,牛心富含辅酶Q10——一种参与心肌细胞能量代谢的关键物质;牛肝富含铁和维生素B12,有助于氧运输与红细胞生成;三文鱼提供长链欧米伽-3脂肪酸,具有抗炎作用,有助于高强度训练后的恢复。

“但这一饮食模式完全不

适合普通人。”左小霞表示,对于普通人来说,除了热量摄入过剩,动物肝脏富含维生素A,长期大量摄入有蓄积性中毒的风险。此外,生牛奶的安全性问题同样值得警惕,未经巴氏消毒的生牛奶可能含有致病菌。

“哈兰德的6000大卡饮食方案,是职业运动员在专业营养团队持续监测下,基于其身高体重、位置特点、训练负荷与代谢水平量身定制的极个别案例。”左小霞最后提示,普通人不宜模仿,因为暴饮暴食会对机体代谢构成沉重负担。

据新华社微信公众号

夜跑该空腹进行 还是饭后再跑?

夜跑成了很多人夏日运动的首选,但夜间跑步也有不少讲究。

建议选择19时至21时夜跑。运动时长和距离切勿贪多,日常锻炼跑5公里就足够。普通人短时间、低强度跑,空腹是没有问题的,但容易发生低血糖的人群,以及体力不佳的老年人,建议不要空腹跑。如果要进行一个中等强度的运动,建议在餐后一小时再运动,如果是高强度运动,那就得餐后两个小时再运动。

据人民网科普