

InBody220 講解步驟

1. 身體總水重：

低—代表水份攝取不足，比較容易造成皮膚乾燥、容易造成便秘、及代謝偏慢。

高一代表水份攝取過多，或是身體水分代謝異常，比較容易造成身體水腫、或者是腎臟功能不好、新陳代謝偏慢、心血管循環不好。

2. 蛋白質重：

低—代表蛋白質攝取不足，比較容易造成營養不良，肌肉量不足，基礎代謝率偏低。

高一代表蛋白質攝取過多，代表營養狀況良好，也代表腸胃道吸收超好，如果體重明顯過重，需要特別注意，不能有便秘現象，否則在運動減重當中，效果會非常不明顯。

3. 礦物質重：(礦物質係估算值)

低—代表礦物質、鈣質、膠質攝取偏少，比較容易造成骨質酥鬆，需多補充礦物質、鈣質、膠質。

高一代表礦物質、鈣質、膠質攝取非常好。

4. 體脂肪重：

低—代表脂肪攝取不足，比較容易造成無法保暖怕冷，器官無法受保護，比較容易碰撞受傷。

高一代表脂肪攝取過多，代表熱量攝取過多，容易造成肥胖所帶來之疾病，如糖尿病、高血壓、脂肪肝……。

5. 體脂肪率：(脂肪佔身體的比例分佈)俗稱皮下脂肪量

低—代表皮下脂肪量偏低。

正常

代表皮下脂肪量正常。

高

代表皮下脂肪量過高，代表脂肪囤積在皮下的量過高。

6. 腰臀圍比(腰部除以臀部的比例)

低—代表腰臀圍比偏低，偏西洋梨身材。

正常

代表腰臀圍比正常。

高