

BMI 身体质量指数

BMI 是国际上用于衡量人体肥胖程度和是否健康的重要标准。

- BMI=体重(Kg)/身高(m)²

体重状况	标准	肥胖相关疾病发病危险性
瘦	小于 18.5	低 (但其他疾病危险性增加)
正常	18.5-23.9	平均水平
超重	24-27.9	增加
肥胖	28-31.9	重度增加
重度肥胖	32 以上	严重增加

内脏脂肪

内脏脂肪围绕着人的脏器，主要存在于腹腔内，一定量的内脏脂肪是人体必需的，但当内脏脂肪超标时，则会对人体造成影响。

内脏指标标准	标准	您目前的指标正常，可以放心，但仍建议均衡饮食和适量运动；
	1-4 级	
	警戒	需要进行适量的运动和均衡的饮食，并以标准程度为目标；
	5-9 级	
	超标	持续保持均衡的饮食和适当的运动，以标准程度为目标，适当限制热量摄入；
10-14 级		
严重超标	有必要积极地运动和限制饮食，或咨询医师进行诊断；	
15 级以上		

骨量

骨量是指单位体积内，骨组织的含量。骨量不仅仅需要补充钙质，还需要补充胶原蛋白，是骨骼健康的重要指标。

	体重	推定骨量
男性	60Kg 以下	2.5Kg
	60-75Kg	2.9Kg
	75Kg 以上	3.2Kg
女性	45Kg 以下	1.8Kg
	45-60Kg	2.2Kg
	60Kg 以上	2.5Kg

% 体脂率

体脂率是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例。

	年龄	偏瘦	健康	警戒	偏胖	过胖
男性	18-39	5-10%	11-16%	17-21%	22-26%	27-45%
	40-59	5-11%	12-17%	18-22%	23-27%	28-45%
	60 以上	5-13%	14-19%	20-24%	25-29%	30-45%
女性	18-39	5-20%	21-27%	28-34%	35-39%	40-45%
	40-59	5-21%	22-28%	29-35%	36-40%	41-45%
	60 以上	5-22%	23-29%	30-36%	37-41%	42-45%

肌肉量

肌肉承担着身体连接和执行功能，并起着保护骨骼的作用，同时身体多一公斤肌肉，每天就会多燃烧 12-15 大卡的热量。

	身高	肌肉量
男性	160cm 以下	42.5±4.0Kg
	160-170cm	48.2±4.2Kg
	170cm 以上	54.4±5.0Kg
女性	150cm 以下	31.9±2.8Kg
	150-160cm	35.2±2.3Kg
	160cm 以上	39.5±3.0Kg

基础代谢率

基础代谢率 (BMR) 指人体在清醒而又极端安静的状态下，不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时的能量代谢率。

年龄	18-29	30-49	50-69	70 以上
男性	24.0	22.3	21.5	21.5
女性	23.6	21.7	20.7	20.7

- 基础代谢率标准值 (Kcal/Kg/日)
- 个人标准基础代谢=对应基础代谢率 X 您的实际体重 (Kg)

% 体水分

体水分有着输送营养成分、回收废物、保持体温等重要作用，体水分的下降不但有损健康，更会令体脂率上升。

占体重百分比	男性	女性
	55-65%	45-60%