

## 一般資料

皮下脂肪組織中分佈了許多脂肪細胞、血管、淋巴管、淋巴結和神經，它除了是一個避震器，以保護身體免受外衝擊；同時也有隔熱保溫的作用，使體溫能達到正常和恆定。當中也有許多擔任儲藏能量功能的脂肪細胞，以供正常生活所需的運動力量。這些脂肪細胞有各種不同的厚度，也因應個人的健康狀況、年齡、性別（女人較厚）而有差異。

身體需要一定數量的脂肪才可以正常運作，過多皮下脂肪除了會令身型變得難看外，也會危害健康，患上各種因肥胖而引起的疾病，如高血壓病、動脈硬化症和糖尿病等症狀。過少脂肪則會導致寒症或荷爾蒙失調等症狀。

性別 脂肪厚 年齡	男性(mm)			女性(mm)		
	手臂	腿部	腹部	手臂	腿部	腹部
20-29	10-20	12-22	10-20	14-24	16-26	14-24
30-39	12-22	14-24	18-28	16-26	18-28	22-32
40-49	14-24	18-28	20-30	18-28	22-32	24-34
50-59	12-22	14-24	18-28	16-26	18-28	22-32

備註:

1)數據是通過隨機抽樣獲得，只供用戶參考。

2)手臂脂肪厚度超過30毫米，腿部脂肪厚度超過34毫米，或腹部脂肪厚度超過36毫米的人可能有健康風險。

## BMI 參考指數

身體質量指數 (BMI) 是一個簡單量度肥胖之指標。這是一個體重和身高對比出來的數據，此數據能清楚量度出你是否過重。身體質量指數 (BMI) = 體重(公斤) ÷ (身高 X 身高) (米<sup>2</sup>)。例如，一個成年人重70公斤，其身高為1.75米，他的體重指數是22.9。

$$BMI = 70kg / (1.75 m)^2 = 70 / 3.06 = 22.9.$$

性別	年齡	低BMI(<18.5)	正常(BMI 18.5-24.9)	高(BMI 25.0-29.9)	超高(BMI ≥ 30)
女性	20-39	<21.0	21.0-32.9	33.8-38.9	≥39.0
	40-59	<23.0	23.0-33.9	34.0-39.9	≥40.0
	60-79	<24.0	24.0-35.9	36.0-41.9	≥42.0
男性	20-39	<8.0	8.0-19.9	20.0-24.9	≥25.0
	40-59	<11.0	11.0-21.9	22.0-27.9	≥28.0
	60-79	<13.0	13.0-24.9	25.0-29.9	≥30.0

資料來源：世界衛生組織的指引

## BMI分類

BMI	少過18.5	18.5到24.9之間	25到29.9之間	30或以上
分類	體重嚴重過輕	正常	早期肥胖	1級肥胖

## Pocco的BMI分類如下

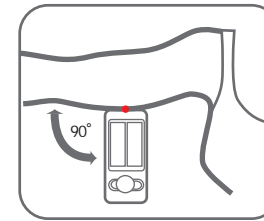
BMI	少過10.0	10.0到18.4之間	18.5到24.9之間	25.0到29.9之間	30或以上
Pocco分類	體重嚴重過輕	體重過輕	正常	超重	肥胖

## 使用Pocco的正確方法

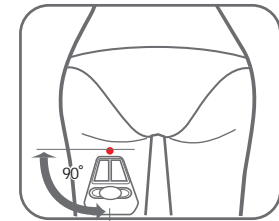
請將Pocco在下列的位置精確測量。

1) 在以下位置保持90度的測量點：

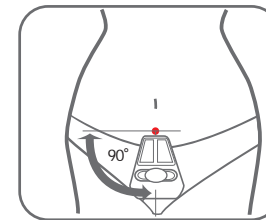
A) 手臂



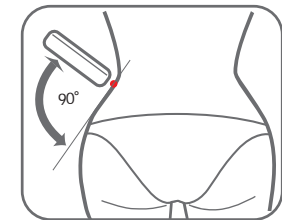
B) 腿部



C) 腹部



D) 側翼



2) Pocco發出嗶聲後為開始測量

3) Pocco發出兩次嗶聲為完成測量

## 可測量的皮下脂肪厚度範圍

可測量的範圍是0至99.9毫米。如超過100毫米，'Hi'的訊息會顯示出來。

為確保數據的準確性，每次測量請在相同的身體部位及在相同的環境條件下測量。在不同的環境條件下測量（例如不同的光暗度，濕度，及溫度），數據可能會發生很大的差別。

## 可測量的溫度範圍

可測量的溫度範圍是由30°C至42.9°C。低於30°C，'Lo'的訊息會顯示出來。超過42.9°C，'Hi'的訊息會顯示出來。

## 可測量的皮下脂肪率範圍

可測量的範圍為 0 至 99.9%。超過了這範圍將不會顯示 身體。