• 系統編號	RG9313-0575		
• 計畫中文名稱	以測量體脂肪變化來評估及改善減重的成效		
• 計畫英文名稱	Using Body Fat Measurement to Evaluate and Improve Weight Loss Effectiveness		
• 主管機關	行政院衛生署	• 計畫編號	DOH92-TD-1099
• 執行機構	台北醫學大學		
• 本期期間	9201 ~ 9212		
• 報告頁數	40 頁	• 使用語言	中文
• 研究人員	簡怡雯 Chien Yi-wen		
• 中文關鍵字	體脂肪；肥胖；減重成效；復胖；體位測量		
• 英文關鍵字	body fat；obesity；weight loss effectiveness；anthropometric measurement；weight regain		
• 中文摘要	測量體脂肪的含量可以當作肥胖的指標，而有效的減重同時需要減少體脂肪的含量。因此本研究計畫以不同測脂器測量減重者在減重過程中的體脂肪含量，來評估體脂肪含量的變化與減重成效的相關性。以飲食控制一日總熱量的攝取量在 1200 大卡以內，爲期十二週，共有 30 名參與者完成課程，平均年齡爲 43.6± 11.4 歲，減重前體重和身體質量指數(BMI)分別爲 76.7± 16.6 公斤和 30.0 ± 3.2 公斤/(公尺)2。使用幾種常用的測脂器來測量體脂肪百分比並比較與 InBody 測量之差異性，選擇常見的三種測脂器 Tanita、Vigorlife、及 Omron 三種來比較其相關性，發現其中以 Omron 的相關性較大，Vigorlife 的較小。且經過十二週的減重計畫後，平均每週減輕 0.5 公斤，而且體脂肪也有顯著的下降，平均減少 2.4%。體重、BMI、腰圍及臀圍均與體脂肪百分比有正相關。另外，在血脂質方面，血清總膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇濃度及肝功能指數都有顯著地下降($p < 0.05$)。因此，使用測量體脂肪的變化可以評估與改善減重顯的成效，且選擇準確的測量儀器是很重要的。		
• 英文摘要	nil		