

การแปลผล

การวัดองค์ประกอบของร่างกาย

ธันย์ธเสกข์ รัชวงศ์สง่า

เครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบในร่างกาย ยี่ห้อ TANITA รุ่น SC-330MA



เครื่องซึ่งสามารถวัดความละเอียดของน้ำหนักได้ 100 กรัม

เครื่องซึ่งมีค่าความละเอียดของเปอร์เซ็นต์ไขมัน 0.1%

เครื่องซึ่งสามารถชั่งน้ำหนักได้สูงสุด 270 กิโลกรัม

เครื่องซึ่งสามารถวัดและประเมินผลเปอร์เซ็นต์ไขมันสำหรับกลุ่มอายุ 5-99 ปี

เครื่องซึ่งใช้ระยะเวลาในการวัดและประเมินผลภายใน 10 วินาทีต่อคน

เครื่องซึ่งสามารถพิมพ์ผลจากเครื่องพิมพ์ในตัว (Build-in Printer) โดยตรง

เครื่องซึ่งมีหน้าจอแสดงผลชนิด LED ควบคุมการทำงานด้วยระบบปุ่มกด (Key Pad)

เครื่องซึ่งสามารถพิมพ์ผลด้วยกระดาษความร้อน (Thermal Paper)

เครื่องซึ่งมีน้ำหนัก 12.1 กิโลกรัม

เครื่องซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากประเทศญี่ปุ่น

การรับประกันเครื่อง 3 ปี

เครื่องซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO 9001, EC

คุณลักษณะทั่วไป



- เป็นเครื่องมือสำหรับวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย ด้วยหลักการอ่านค่าจากความต้านทานของกระแสไฟฟ้าต่อเซลล์ในร่างกาย (Bioelectrical Impedance Analysis)

คุณลักษณะเฉพาะ



2. ทำงานวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายด้วยกระแสไฟฟ้าอ่อนๆ จะไหลผ่านเท้าทั้งสองข้าง (Leg to Leg) ผ่านประจุไฟฟ้า (Electrode) จำนวน 4 แผ่น คือ ส้นเท้า 2 แผ่น ปลายเท้า 2 แผ่น โดยใช้คลื่นความถี่เดียว



- มวลไขมัน (Fat Mass)เปอร์เซ็นต์ไขมัน (Body Fat Percent)
- มวลร่างกายปราศจากไขมัน (Fat Free Mass)
- ปริมาณรวมของน้ำในร่างกาย (Total Body Water)
- มวลกระดูก (Bone Mass)
- กล้ามเนื้อ (Muscle Mass)
- อัตราการเผาผลาญพลังงานเทียบอายุ (Metabolic Age)



ไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat Rating)

ดัชนีมวลกาย (BMI : Body Mass Index)

น้ำหนักรวมที่ควรจะเป็นหรือเหมาะสม (Ideal Body Weight)

ระดับความอ้วน (Degree of Obesity)

ปริมาณไขมันในร่างกายที่อยู่ในช่วงปกติ (Desirable Range)

ตัวบ่งชี้ (Indicator) & การประเมินรูปร่าง สัดส่วนระหว่างกล้ามเนื้อกับไขมันในร่างกาย (Physique Rating)

ความต่างศักย์ไฟฟ้า (Impedance)

TANITA

BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-420MA

23/JUN/2008 08:45
SERIAL No. 00000010

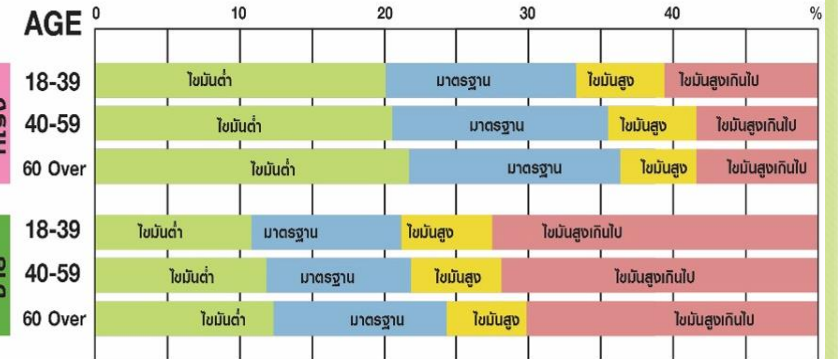
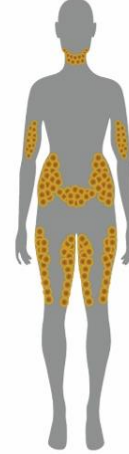
INPUT
BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 34
HEIGHT 175 cm
CLOTHES WEIGHT 0.0kg

RESULT

WEIGHT	81.0kg
FAT %	23.0 %
FAT MASS	19.4kg
MUSCLE MASS	61.6kg
TBW	47.0kg
TBW %	55.8 %
BONE MASS	3.3kg
BMR	7740 kJ
	1850kcal
METABOLIC AGE	33
VISCERAL FAT RATING	12
BMI	27.5
IDEAL BODY WEIGHT	67.4kg
DEGREE OF OBESITY	25.1 %



เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย(FAT%)



■ ไขมันต่ำ ■ มาตรฐาน ■ ไขมันสูง ■ ไขมันสูงเกินไป

แสดงผลจากวิธี DXA ตามเกณฑ์การตัดสินการเป็นโรคอ้วน
ขององค์การอนามัยโลก (WHO) และสมาคมโรคอ้วนญี่ปุ่น



TANITA

BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-420MA

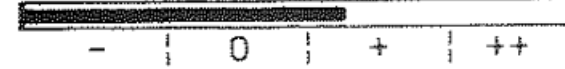
23/JUN/2008 08:45
SERIAL No. 00000010

INPUT
BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 34
HEIGHT 175 cm
CLOTHES WEIGHT 0.0kg

RESULT
WEIGHT 84.3kg
FAT % 23.0 %
FAT MASS 19.4kg
MUSCLE MASS 61.6kg
TBW % 55.8 %
BONE MASS 3.3kg
BMR 7740 kJ
1850kcal
METABOLIC AGE 33
VISCERAL FAT RATING 12
BMI 27.5
IDEAL BODY WEIGHT 67.4kg
DEGREE OF OBESITY 25.1 %

INDICATOR

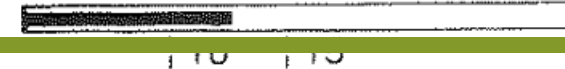
*FAT %



*BMI



*VISCERAL FAT RATING



*MUSCLE MASS



*BMR



*PHYSIQUE RATING

SOLIDLY-BUILT

*IMPEDANCE

386.3 Ω

TANITA

BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-420MA

23/JUN/2008 08:45
SERIAL No. 00000010

INPUT

BODY TYPE	STANDARD
GENDER	MALE
AGE	34
HEIGHT	175 cm
CLOTHES WEIGHT	0.0kg

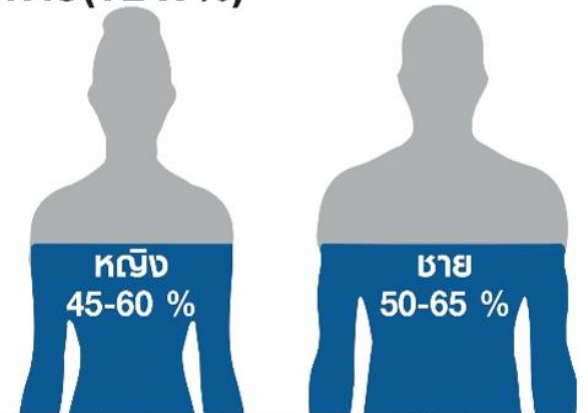
RESULT

WEIGHT	84.3kg
FAT %	23.0 %
FAT MASS	19.4kg
FFM	64.9kg
MUSCLE MASS	51.8kg
TBW	47.0kg
TBW %	55.8 %
BONE MASS	3.2kg
BMR	7740 kJ 1850kcal
METABOLIC AGE	33
VISCERAL FAT RATING	12
BMI	27.5
IDEAL BODY WEIGHT	67.4kg
DEGREE OF OBESITY	25.1 %



เปอร์เซ็นต์รวมของน้ำในร่างกาย(TBW%)

สำหรับผู้ใหญ่ทั่วไปที่มีสุขภาพดี
โดยเฉลี่ยคนเราควรมีระดับน้ำในร่างกาย



TANITA

BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-420MA

23/JUN/2008 08:45
SERIAL No. 00000010

INPUT
BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 34
HEIGHT 175 cm
CLOTHES WEIGHT 0.0kg

RESULT
WEIGHT 84.3kg
FAT % 23.0 %
FAT MASS 19.4kg
FFM 64.9kg
MUSCLE MASS 61.6kg
TBW 47.0kg
TBW % 55.8 %
BONE MASS 3.3kg
BMD 7740 kg/l
1850kcal
METABOLIC AGE 33
VISCERAL FAT RATING 12
BMI 27.5
IDEAL BODY WEIGHT 67.4kg
DEGREE OF OBESITY 25.1 %



มวลกระดูก(BONE MASS)



	น้ำหนักตัว (กก.)	ค่ามวลกระดูกปกติ โดยประมาณ (กก.)
หญิง	น้อยกว่า 50 กก.	1.95
	50 กก. - 75 กก.	2.40
	75 กก. - ขึ้นไป	2.95
ชาย	น้อยกว่า 65 กก.	2.66
	65 กก. - 95 กก.	3.29
	95 กก. - ขึ้นไป	3.69

TANITA

BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-420MA

23/JUN/2008 08:45
SERIAL No. 00000010

INPUT
BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 34
HEIGHT 175 cm
CLOTHES WEIGHT 0.0kg

RESULT
WEIGHT 84.3kg
FAT % 23.0 %
FAT MASS 19.4kg
FFM 64.9kg
MUSCLE MASS 61.6kg
TBW 47.0kg
TBW % 55.8 %

BONE MASS 12.5kg
BMR 7740 kJ
1850kcal
METABOLIC AGE 33

BMI 27.5
IDEAL BODY WEIGHT 67.4kg
DEGREE OF OBESITY 25.1 %



อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน Basal Metabolic Rate (BMR) Kcal

พลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องใช้



อาหารให้พลังงานที่ใกล้เคียงคลอรี

ข้าวเหนียวสุก	270 g ให้พลังงาน 620 Kcal.
กล้วยเตี้ยวเส้นเล็กแห้ง	215 g ให้พลังงาน 421 Kcal.
พุดพิคัมกะโรบี	350 g ให้พลังงาน 514 Kcal.
โรจิกหมู	415 g ให้พลังงาน 253 Kcal.
ข้าวขาม	289 g ให้พลังงาน 438 Kcal.
ข้าวมันไก่	300 g ให้พลังงาน 596 Kcal.
กระเพาะปลา	392 g ให้พลังงาน 239 Kcal.
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	314 g ให้พลังงาน 594 Kcal.

TANITA

BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-420MA

23/JUN/2008 08:45
SERIAL No. 00000010

INPUT

BODY TYPE	STANDARD
GENDER	MALE
AGE	34
HEIGHT	175 cm
CLOTHES WEIGHT	0.0kg

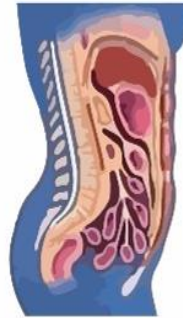
RESULT

WEIGHT	84.3kg
FAT %	23.0 %
FAT MASS	19.4kg
FFM	64.9kg
MUSCLE MASS	61.6kg
TBW	47.0kg
TBW %	55.8 %
BONE MASS	3.3kg
BMR	7740 kJ
	1850kcal
METABOLIC AGE	33
VISCERAL FAT RATING	12
BMI	27.5
IDEAL BODY WEIGHT	67.4kg
DEGREE OF OBESITY	25.1 %

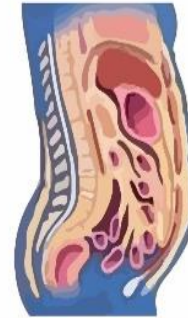


ระดับไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง (VISCERAL FAT RATING)

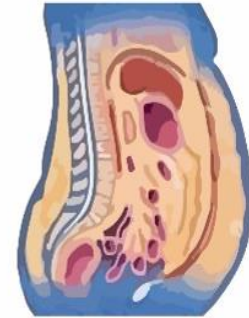
เครื่องวัดองค์ประกอบในร่างกายของ Tanita จะแสดงระดับไขมัน
ที่เกาะตามอวัยวะภายในจากระดับ 1-59



ระดับปกติ 1-9



เริ่มมีความเสี่ยง 10-14



ความเสี่ยงสูง 15-59

TANITA










BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-420MA

23/JUN/2008 08:45
SERIAL No. 00000010

INPUT
BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 34
HEIGHT 175 cm
CLOTHES WEIGHT 0.0kg

RESULT
WEIGHT 84.3kg
FAT % 23.0 %
FAT MASS 19.4kg
FFM 64.9kg
MUSCLE MASS 61.6kg
TBW 47.0kg
TBW % 55.8 %
BONE MASS 3.3kg
BMR 7740 kJ
1850kcal
METABOLIC AGE 33
VISCERAL FAT RATING 12

BMI 27.5
IDEAL BODY WEIGHT 67.4kg
DEGREE OF OBESITY 25.1 %

		Body Fat Percentage		
		Under fat	- Standard +	Obese Overfat
Less	-7	Thin	Under Exercised	Hidden Obese
	-6			
	-5			
	-4			
Average	-3			
	-2	Thin and Muscular	Standard	Obese
	-1			
	0			
More	1			
	2			
	3	Very Muscular	Standard Muscular	Solidly Built
	4			
	5			
	6			
	7			

TANITA

BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-420MA

26/MAR/2007 20:31
SERIAL No. 00000001

INPUT
BODY TYPE STANDARD
GENDER FEMALE
AGE 38
HEIGHT 165 cm
CLOTHES WEIGHT 1.5kg

RESULT
WEIGHT 52.0kg
FAT % 22.1 %
FAT MASS 11.5kg
FFM 41.0kg
MUSCLE MASS 38.0kg
TBW 28.2kg
TBW % 53.6 %
BONE MASS 2.1kg
BMR 5113 kJ
1222kcal
METABOLIC AGE 23
VISCERAL FAT RATING 2
BMI 19.3
IDEAL BODY WEIGHT 59.0kg
DEGREE OF OBESITY -12.2 %

DESIRED RANGE
FAT % 21.0-32.9 %
FAT MASS 10.9-20.1kg

INDICATOR
*FAT %
- | 0 | + | **
*BMI
- | 0 | + | **
*VISCERAL FAT RATING
#

*MUSCLE MASS
- | 0 | +
*BMR
- | 0 | +

*PHYSIQUE RATING
STANDARD

*IMPEDANCE 603.7 Ω

