

oserio®

www.oserio.com

公司地址：台中市大里區國中路103號

服務專線電話：(04)24079943 0800-203766

製造地：中國 製造廠名稱：啟德電子股份有限公司委託Krell Precision (Yang Zhou) Co., Ltd 製造

製造廠地址：No.28 Xing Yang Road, Economic Development Zone, Yang Zhou, Jiang Su 225009, China

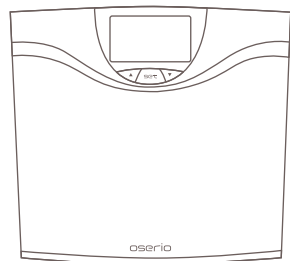
130-MFP260-001

oserio®  
Health is Beautiful

產品使用說明書\_MFP-260系列

Instructions for MFP-260 series

感謝您購買 oserio 體重管理產品，請在開始使用產品前，  
詳細閱讀本說明書內容將可以幫助您，快速掌握正確使用的技巧！



oserio 多功能BMI秤  
MFP-260 系列

\_目錄

**1** 產品說明

- 1.1 產品各部名稱 1
- 1.2 電池更換方式 1
- 1.3 產品特點 2
- 1.4 使用安全注意事項 3

**2** 操作方式說明

- 2.1 體重測量模式 5
- 2.2 使用者操作模式 6
- 2.3 修改使用者資料 8
- 2.4 錯誤訊息顯示表 11

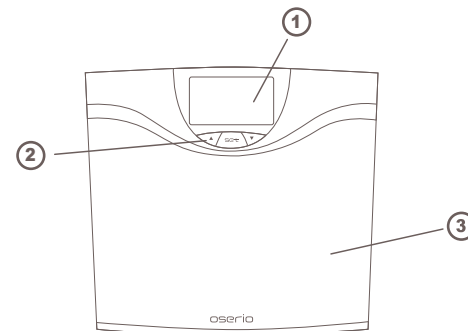
**3** 其他參考說明

- 3.1 存放與保養 12
- 3.2 保養小叮嚀 12
- 3.3 產品規格 13

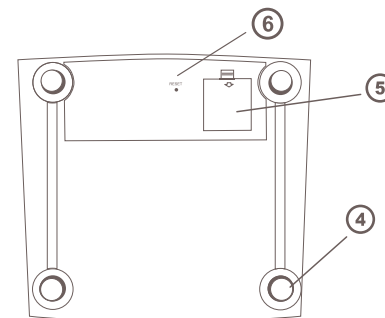
**1**

1.1 產品各部名稱

- ① LCD 顯示螢幕
- ② 操作按鍵
- ③ 腳踏秤盤
- ④ 支撐腳座
- ⑤ 電池蓋
- ⑥ RESET 鍵



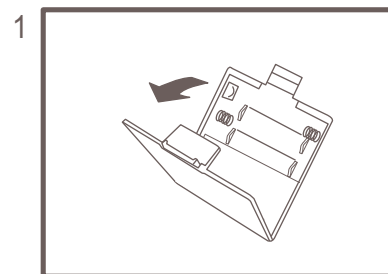
產品正面



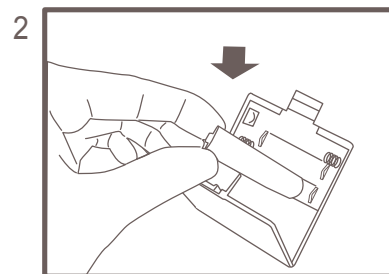
產品背面

\*\* 按SET鍵進入畫面後長按RESET鍵3秒即清除所有使用者資料 \*\*

1.2 電池更換方式



掀開電池蓋



裝入2顆  
AA電池  
(3號電池)

\*\* 更換電池並不會將使用者記憶資料消除 \*\*

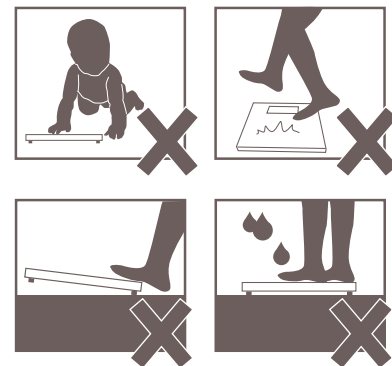
## 1.3 產品特點

- ◎96 x 53 mm LCD大螢幕視窗，超大字體數據容易看的清楚，體貼您及家中長輩。
- ◎超大按鍵，容易操作；全中文介面，操作簡單易懂。
- ◎提供體重、BMI測量，給您全方位健康管理數據參考，是一台多功效合一的健康管理產品。
- ◎本產品依據行政院衛生署標準體位數據，所計算出來的BMI數值，提供「偏低、標準、偏高、過高」提醒，幫您確實掌握個人體位狀況。
- ◎提供個人體重自動記憶 7 次功能，讓您使用後可查詢前7次歷史體重數據。
- ◎可儲存四位使用者的個人基本資料，「年齡、性別、身高、目標體重」數據，只要一次輸入記錄後，每次使用就可直接選擇已設定的使用，方便訪客臨時測量使用，使用後資料不儲存。
- ◎提供目標體重設定功能，為您自動計算當前重量和目標重量差異顯示超過或不足重量，使用者可藉由與目標體重的差異來觀察每日體重變化。

## 1.4 使用安全注意事項

警告：

- 請勿讓幼童接觸本產品。
- 請勿在產品上跳躍。
- 請勿踩在主機邊緣或顯示螢幕上。
- 請勿讓體障人士在無人陪伴協助下使用本產品，請利用扶手輔助支撐，或他人協助下，才可站到本產品上。
- 請勿拆解、自行修改或改裝本產品結構或顯示螢幕。
- 請使用本產品指定的電池規格，切勿將電池電極反插。
- 長時間不用本產品時(三個月或以上)，請卸下電池。
- 不要混用新舊電池或不同類型的電池，可延長產品的使用壽命。
- 雙腳潮濕或磅秤表面潮濕，請勿踩踏使用，以避免滑倒造成危險。

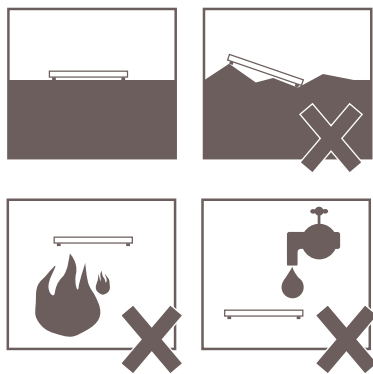


# 1

## 產品說明

### 1.4 使用安全注意事項

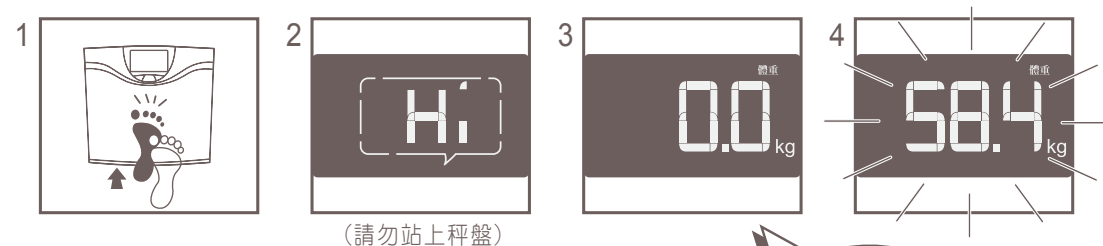
- 請勿將產品放在可能受潮的高度潮濕環境，或受到陽光直射、空調冷氣直吹、高溫的火焰暖爐旁。
- 本產品為精密儀器，請勿掉落重摔、震動或以外力撞擊。
- 請勿用水清洗或苯、汽油、塗料稀釋劑、酒精或以其他揮發性溶劑擦拭本產品。
- 請勿將本產品放置於非平面環境使用（如地毯或蓆墊等）。在非平面情況下可能導致產品無法準確測量，故請置放於平整地板上量測。
- 測量前請先脫鞋，再站上本產品。
- 本產品和廢棄電池的處理，應遵循國內對電子產品的處理規定。
- 請勿在顯示螢幕或機體附近使用行動電話。
- 請勿將本產品存放在以下環境中
  - 高溫、高濕、有灰塵、濕潤、陽光直射處
  - 強烈撞擊、震動或表面不平整的地方
  - 擺放化學品或具腐蝕性氣體的環境中



# 2

## 操作方式說明

### 2.1 體重測量模式

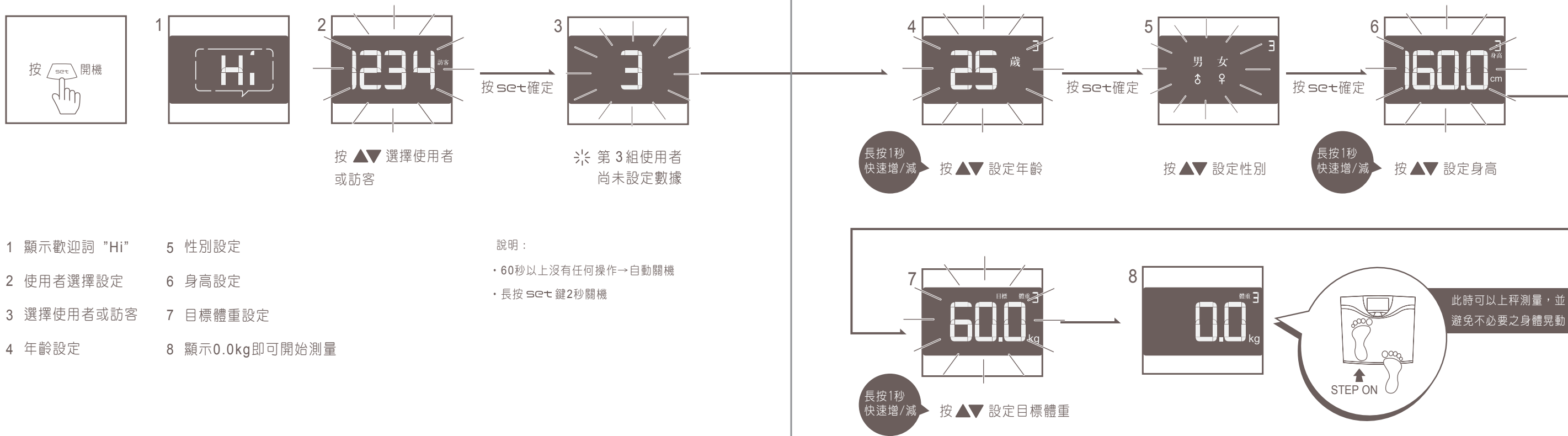


- 1 開機：輕踏一下秤盤表面並離開
- 2 顯示歡迎詞 "Hi" 機器校正準備中（請勿站上秤盤）
- 3 機器校正完成，顯示0.0kg 即可開始測量
- 4 秤重結果

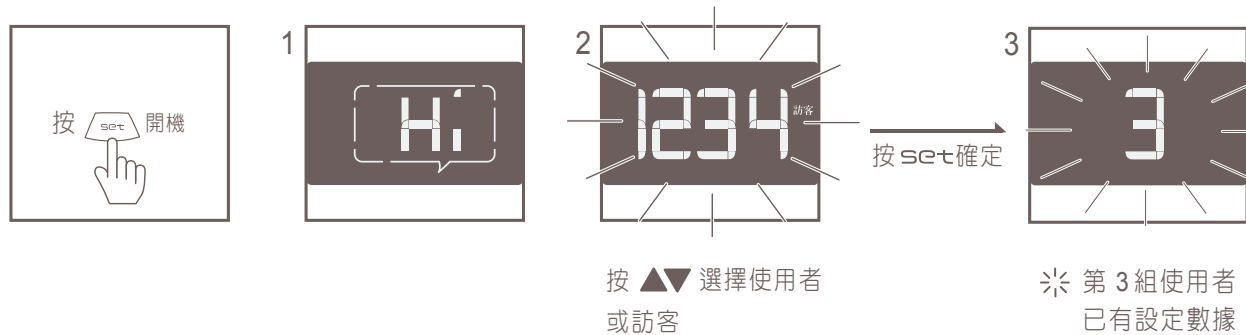
說明：

- 20秒以上沒有任何操作→自動關機
- 長按 set 鍵2秒關機

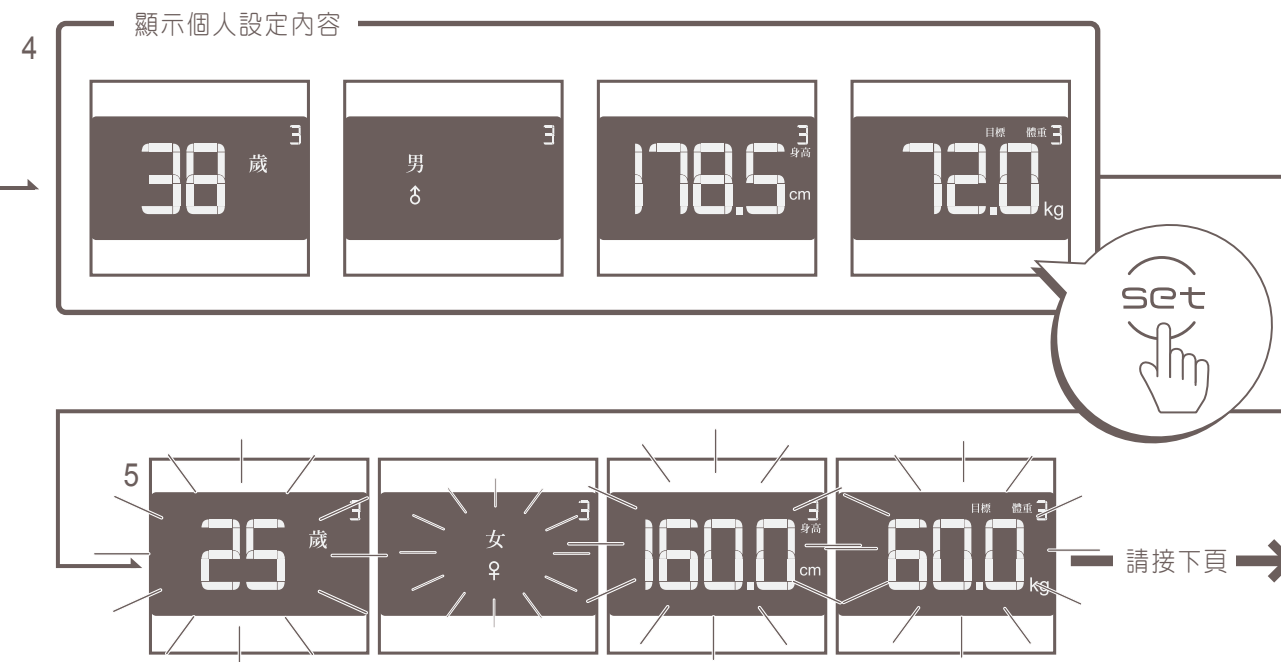
### 2.2 使用者操作模式



## 2.3 修改使用者資料



- 1 顯示歡迎詞
- 2 使用者選擇設定
- 3 選擇使用者
- 4 在顯示個人設定內容時按 set 鍵進行修改
- 5 依序修改年齡、性別、身高、目標體重數據

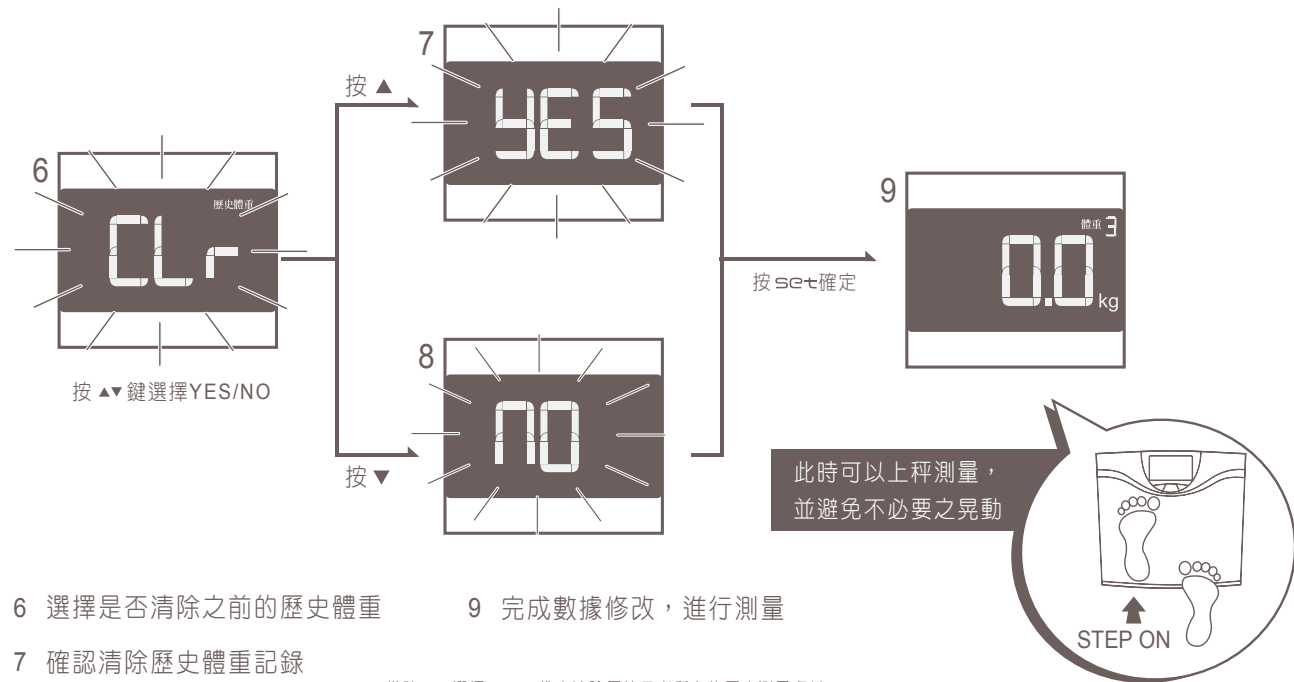


• 依序修改年齡、性別、身高、目標體重數據，設定操作請參考P7

# 2

## 操作方式說明

### 2.3 修改使用者資料



6 選擇是否清除之前的歷史體重

9 完成數據修改，進行測量

7 確認清除歷史體重記錄

8 確認不清除歷史體重記錄

備註：1. 選擇 YES，代表清除原使用者所有的歷史測量資料。

2. 選擇 NO，代表只是更新個人的基本設定數據，但保留原使用者的所有歷史測量資料。

# 2

## 操作方式說明

### 2.4 錯誤訊息顯示表



電池低電量



過載或者1分鐘內  
秤重不穩定



人體水份超出範圍



使用者記憶資料失效







## 健康體重管理指南

Health Management Guidebook

我們體貼您、重視您身體的健康指數

無論您是否正準備加入我們一起進行體重管理

您可以再詳閱過體重管理指南的內容後

幫您更清楚掌握身體健康數字的秘密！

oserio

## 健康體重管理指南

Health Management Guidebook

## \_目錄

1. 體重與身體密碼BMI	1	7. 均衡飲食，健康五部曲	7
2. 人體脂肪率	2	8. 均衡飲食建議	8
3. 人體新陳代謝率	3	9. 食物營養素與熱量含量表	9
4. 人體水份與骨量	4	10. 快速減肥害處多	11
5. 您的標準體位—理想體重	5	11. 最有效的減重秘方	13
6. 肥胖的健康危機	6		

## 1. 體重與身體密碼BMI

所謂「體重」，是指「身體所有器官重量的總和」。人體體重的變化，會直接反映身體長期的熱量平衡狀態。而體重增加的原因，也會因不同的生理特性，顯示體內組織的變化，例如在成長時期，體重會因體內的細胞生長而增加，而在成年時期，體重增加的主要原因是體內的脂肪組織增多及體脂肪增加。

而「健康體位」就是將體重控制在理想範圍內，不要過輕也不要過重。營養學中的理想體重，以增長壽命及促進健康為原則，依照個人體型、身高與體重皆不同的概念，採用身體質量指數(Body Mass Index，縮寫為BMI)為測量方法。

理想體重範圍為BMI介於18.5到24之間，而最健康的BMI值為22，若身體質量指數超過23為過重，超過27為肥胖，若超過35則為極度肥胖。

許多研究報告指出，BMI值若超過24，與肥胖相關疾病的危險因素隨之提高。以台灣為例，國人代謝症候群的危險性在BMI值24以上時明顯增加。過高的BMI將使高血壓、心臟血管疾病、關節炎、糖尿病、女性不孕症等疾病的風險大幅提高。



算算自己的BMI

$$\text{BMI (身體質量指數)} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$$

衛生署公佈之肥胖標準

	DOH 肥胖標準
肥胖	BMI $\geq$ 27
過重	BMI 24.0-26.9
理想	BMI 18.5-23.9

(資料來源：行政院衛生署)

## 2. 人體脂肪率

體脂肪率是指「人體脂肪」與「體重」之百分比，但體脂肪和體重沒有絕對關係因為有人體重很輕，且看起來也很瘦，但是體脂卻很高，若是這樣，就潛伏著健康危機。

一般來說，正常人體內約有1/4是體脂肪，有人會驚訝，如果以體重60公斤來算，那身上就約有15公斤的脂肪，人體脂肪除了儲存身體能量外，適量的脂肪對人體還具有保護作用，因為脂肪可以保護人體脆弱的臟器，因此脂肪對人體還是有其必要的存在性，太多、太少都對身體有害。要判斷一個人真正的肥胖程度，除了用BMI做參考指標外，還必須要檢測體脂肪率，這樣所得出來的結果才會比較客觀。



人體體脂肪率判定標準

性別	年齡	標準體脂肪率
男性	18歲~30歲	14~20%
	31歲~70歲	17~23%
女性	18歲~30歲	17~24%
	31歲~70歲	20~27%

(資料來源：行政院衛生署)

### 3. 人體新陳代謝率

人體熱量消耗的途徑主要有三個部分，第一部分是新陳代謝，約佔了人體總熱量消耗的**65~70%**，第二部分是身體活動，約佔總熱量消耗的**15~30%**，第三部分是食物的熱效應，佔的比例最少約**10%**。所以新陳代謝所消耗的熱量，是維持人體器官運作基本所需的能量，即使晚上睡覺休息，人體代謝仍**24小時**不斷消耗很多能量。但人體新陳代謝會隨著年齡增長，而有逐漸下降的趨勢，一般來說，人在嬰兒時期的代謝率相當高，到了孩童時期會快速下降，等到成人期後會逐漸趨於穩定。

了解正確的人體新陳代謝後，我們可以根據這個數值和每天工作勞動度，來推估一天所消耗的熱量，再根據一天的消耗量來決定一天的食物攝取量。如果我們日常飲食量超過消耗熱量，多餘的熱量將被儲存為脂肪，所以必須配合適度運動，將多餘的熱量消耗掉，才能真正達到維持體位與減重目的。



熱量計算：  
 每日熱量需要量 = 現有體重（公斤）× 熱量需要量(大卡/公斤)  
 減重期每日熱量需要量 = 現有體重（公斤）× 熱量需要量(大卡/公斤) - 500大卡

依工作程度分類的熱量需要量表

(資料來源：行政院衛生署)

工作程度	工作內容	熱量需要量（大卡/公斤體重）	
		女性	男性
清閒工作	家務或辦公桌工作者	30 大卡	40 大卡
中度工作	工作需經常走動但不粗重	35 大卡	45 大卡
重度工作	挑石、搬運等粗重工作	40 大卡	50 大卡

### 4. 人體水份與骨量

	功能說明	指數意義
人體水份	即身體內細胞內液與細胞外液的預估重量，身體在正常狀況下，細胞內外液的重重量變化不會太大。	在測量期間，若發現測量出來的人體水份，重量變化太大，表示身體內細胞可能有變異，需要特別注意，由醫生仔細檢查。

	功能說明	指數意義
骨量	即人體中的「骨礦物量」，而骨礦物量是人體骨質密度的基礎，一個人的骨礦物量基準約為 <b>2~3kg</b> ，由骨礦物量的重量，可推估骨質密度的好壞。	透過「骨礦物量」自我測量統計，若發現重量有減少現象時，可進而推估骨質密度可能有流失，需要更加重視預防持續流失。

## 5. 您的標準體位—理想體重

維持標準體位，除了測量體重外，還要配合參考體脂肪率與BMI值數字，才能準確掌握身體健康變化。

### 您的體位標準嗎

標準體重：

男性(公斤) = (身高(公分) - 80) x 0.7

女性(公斤) = (身高(公分) - 70) x 0.6

理想體重 = ±10%標準體重

(過重：實際體重超過理想體重10%；肥胖超過理想體重20%)



簡易判定肥胖表

	BMI	體脂肪	腰圍	腰臀比 (腰臀比=腰圍/臀圍)
男性	消瘦 18.5 > BMI	過 胖 ≥25%	≥90公分	腰臀比 ≥ 0.9
	正常 18.5 ≤ BMI ≤ 23.9			
	過量 24.0 ≤ BMI ≤ 26.9			
女性	輕度肥胖 27.0 ≤ BMI ≤ 29.9	≥30%	≥80公分	腰臀比 ≥ 0.85
	中度肥胖 30.0 ≤ BMI ≤ 34.9			
	重度肥胖 35.0 ≤ BMI			

(資料來源：行政院衛生署·健康九九網站·2009)

- 突然或不能解釋的體重減輕大於10%以上者，通常顯示熱量不足或是健康方面的問題，如糖尿病。
- 若短期內體重急速減輕，表示有嚴重性營養不良現象，此時體內肌肉和液體大量損失，反而體脂肪損失較少，體脂肪率沒有下降。

## 6. 肥胖的健康危機

肥胖是一種嚴重威脅健康的慢性疾病！！

肥胖的定義就是過多的脂肪在身體堆積，造成健康問題。1996世界衛生組織(WHO)與美國食品藥物管理局(FDA)將肥胖症列為「慢性疾病」，且認為它比傳染病還可怕，威脅全球人類健康。

### ※ 肥胖的潛在危險



國人十大死因中(2009年)，分別為：

第一名：癌症

第二名：心臟疾病

第三名：腦血管疾病

第五名：糖尿病

第八名：慢性肝病及肝硬化

第十名：腎病變

國人十大死亡疾病

六成由「肥胖」引起

高度肥胖	中度肥胖	低度肥胖
糖尿病	早衰死	攝護腺癌
睡眠呼吸中止症	高血壓	乳癌
高血脂肪症	心肌梗塞	男性大腸癌
呼吸換氣不順	中風	不孕症
過度睡眠症	膽結石	胎兒畸形
異發型腦壓過高症候群	子宮內膜癌	氣喘
	膽囊癌	胃食道逆流
	卵巢多囊症	
	退化性關節炎	
	痛風	

(資料來源—北醫附設醫院，體重管理中心)






## 7. 均衡飲食，健康五部曲

步 驟	內 容
第一部 維持理想體重	體重過輕會使抵抗力降低，體重過重則會引發許多慢性病，像是糖尿病、高血壓與心血管疾病等，因此理想體重是維持健康身體的基礎。
第二部 不可偏食	均衡的攝取蔬菜類、水果類、五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類及油脂類等六大類食物，並且多吃纖維質含量高、水分含量多的食物。
第三部 以穀類食品為主	米飯、麵食等穀類食品不僅可提供熱量，並且含有多種人體必須營養素，因此以穀類食品為主食最好。
第四部 三多三少的飲食原則	遵守三多(多吃蔬果、多喝牛奶、多喝白開水)；三少(少油、少鹽、少糖)，可以讓健康加分，遠離骨質疏鬆症、心血管疾病等慢性疾病。
第五部 飲酒要節制	飲酒過量會影響營養素吸收，容易造成營養不良與肝臟疾病，同時會影響思考判斷能力，進而造成意外發生，因此飲酒要節制。

(資料來源：行政院衛生署)

## 8. 均衡飲食建議

### 成人均衡飲食建議量

五穀根莖類 	米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質；供應身體能量，是活動力的來源。平均每日吃3 - 6碗。
蛋、豆、魚肉類 	蛋、豆、魚、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質；促進新陳代謝，增強抵抗力。每日4份；每份可選擇：肉或家禽或魚類一兩(約30公克)或豆腐一塊(100公克)；豆漿一杯(240c.c.)或蛋一個。
蔬果類 	各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。水果可提供維生素、礦物質與纖維。例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。增強抵抗力，暢通腸胃。每日2 - 3個生果、6 - 8兩菜(約200~300公克)。
奶類 	牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品，含豐富蛋白質、鈣質、磷質及維他命B2；維持牙齒、骨骼健康。每日1-2杯；乳酪一片。
油脂類 	炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。每日2-3 湯匙。



注意事項

- 每類食物的選擇應時常變換，不偏食，不過量。
- 青少年、老年人、孕乳婦，由於生理狀況較為特殊，飲食上須稍做改變：
  - \* 青少年：增加主食類及肉、魚、豆、蛋、奶類的攝取，最好每日能增加一個蛋或一杯牛奶。
  - \* 老年人：適量減少五穀類的攝取。
  - \* 孕 婦：五大類食物，均應酌量增加，最好每日能增加1~2份牛奶。
- 價錢高的食物，並不表示營養價值高。就地取材，選食本地出產價廉物美的新鮮食品，才是明智之舉。

(資料來源：行政院衛生署)

### 9. 食物營養素與熱量含量表

 每100公克食物所含熱量與營養素的含量比較

食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而定。大多數的食物不只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。以下圖表提供簡易的營養素含量比較，讓大家更清楚掌握，自己所吃食物的營養成分。

食 物	五穀根莖類	汽水 可樂	後腿瘦肉	魚	蛋	全脂奶	豬肝	豆腐	深綠色、深黃紅色蔬菜	淺綠色蔬菜	深黃色水果 如：木瓜、芒果	柑橘類水果 如：橘子、柳丁	蘋果
熱量	●●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●	●●	●●	●●●	●●●	●●●
蛋白質	●●●	●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●
脂肪	●●	●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●	●●	●●	●●	●●
鈣質	●●	●	●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●	●●●
鐵質	●●	●●	●●●	●●	●●●	●●	●●●	●●	●●●	●●	●●	●●	●●
維生素A	●	●	●●	●●	●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●
維生素B群	●●●	●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●	●●	●●
維生素C	●●	●	●●	●	●	●	●●●	●	●●	●●	●●●	●●●	●●●

圖例： ●●●● 非常豐富   ●●● 豐富   ●● 中等   ●●● 少量   ●● 微量   ● 沒有

(資料來源：行政院衛生署)

## 10. 快速減肥害處多

愛美是女性的天性，除了愛美外，也有許多人為了健康而減肥，但卻可能因為不當的減肥反而傷身，甚至失了健康。

正確的減肥速度是一星期減0.5~1公斤，當減肥的速度過快時，身體的健康就開始亮紅燈了。我們也提供快速減肥容易造成危害身體的六大症狀，供大家參考：

### ◎溜溜球症候群

一般快速減肥可讓人在短時間內瘦下5-10公斤，但在極短時間內減輕的體重很容易胖回來，甚至比減肥前體重還重，而胖回來後更難再瘦回理想體重。短時間的過度減肥，前期體重下降是身體水分流失，之後是肌肉、脂肪減少，體重減輕，但在復胖時卻全是以脂肪的形態回到體內，一次比一次更難減，造成惡性循環，體脂肪量也愈來愈高。

### ◎代謝率下降

快速減肥會造成代謝率下降，同時也是容易復胖的原因。一般快速減肥者以過低熱量的飲食供給一天所需，或是以節食、減肥食品，達到短時間內瘦下來的目的，當瘦到目標體重後，恢復正常飲食時，雖仍注意熱量攝取，但還是會發胖，體重還是會增加，其實就是因為代謝率降低了。人體的新陳代謝率是供給生理運作、維持生命現象（例如：心跳、呼吸、腸胃蠕動等）所需，當攝取熱量低於人體基本需求時，人體為了維持正常生理運作會調整代謝率，使代謝率降低減少人體基本熱量消耗，此時，若恢復正常飲食，會因為代謝率下降，反而造成過多熱量攝取。

### ◎抵抗力減弱

由於快速減肥多為低熱量攝取，且營養不均衡或營養素攝取不足，同時加上快速減肥造成的肌肉蛋白質分解，以致於體力變差，淋巴球產量減少，當然也就產生抵抗力減弱，容易感冒、腰酸背痛等。

### ◎月經不規律

短時間內體重快速下降，對女性而言，最明顯的身體警告指標就是月經週期。在體重驟降的情況下，最常造成是月經週期混亂、不規則，嚴重者則會無月經。這些都是因為不當的減肥，造成荷爾蒙代謝影響，而引發停經，或經期混亂等情形。

### ◎易掉髮、皮膚變差

快速減肥多數由於營養素攝取不足，造成體內新陳代謝不正常，嚴重會引起掉髮、髮色枯黃、髮質乾燥等，而皮膚也會因營養素不足或荷爾蒙代謝不正常，而發生膚質變差、變粗糙、易生痘痘等情形。

### ◎器官功能失調

在長期饑餓情況下，因攝取熱量及營養素不足，同時加上身體水分大量流失，肌肉蛋白質分解，易造成暫時性的肝、腎功能失調，並且因為反覆減重、代謝率下降而影響腸胃功能，易發生消化不良或腸胃疾病等不良後果。  
(資料來源：行政院衛生署)

### 11. 最有效的減重秘方

對於體重過重甚至肥胖的人來說，減肥是對於自己健康負責的一種方式，但若選擇快速看到效果的不當減肥方法，反而會對身體產生不良影響，最好是依醫師及營養師建議，利用正確減重方式，以均衡營養飲食為基礎，改變大魚大肉、暴飲暴食、零食、宵夜習慣，輔以適量且適當的運動，相信窈窕而健康的瘦身非難事，不但不易復胖，還可以維持健康。

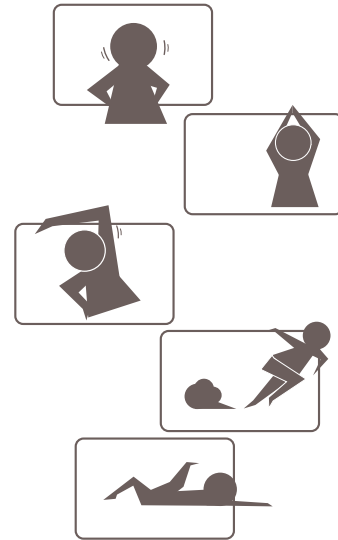
◎透過有氧運動，能改善心肺耐力，減掉多餘脂肪：

有氧運動是一種增強人體對氧氣和脂肪消耗需求的運動，如：快走、跑步、單車、游泳、舞蹈、打球...等，都是很好的有氧運動。頻率為每週至少3次，每次至少20分鐘。

◎可增強肌力與肌耐力的無氧運動：

無氧運動是借助張力來增強肌肉的運動，該運動消耗的是肌肉裡的肝糖，增加體內新陳代謝率，如：仰臥起坐、伏地挺身、重量訓練、健身房肌力訓練等。頻率為每週至少2次，每次至少1至3回。

◎運動時心跳率應達最大心跳率60%以上，流汗並有點喘、又不會太喘即可。



(資料來源：行政院衛生署)

oserio®

健康

Health conscious

專業

Professional

創新

Innovative