

# 多糖代谢检测综合结果指导

Assessment of Polysaccharides Metabolism

## 多糖代谢综合评分

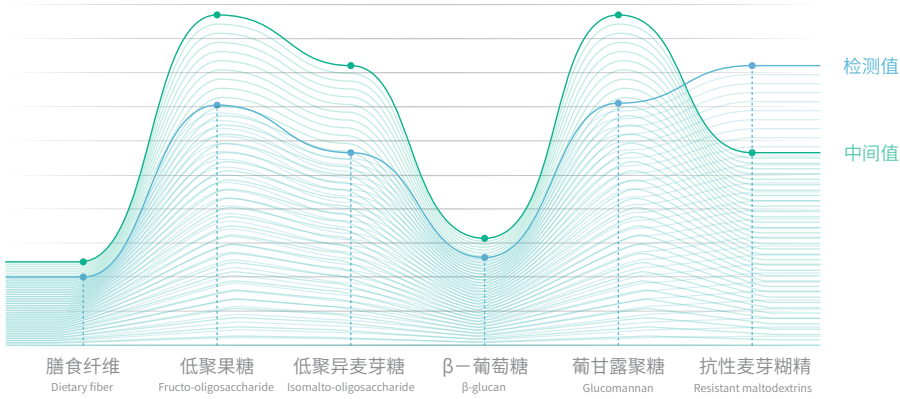
Overall Score of Polysaccharides Metabolism



## 多糖摄入分布图

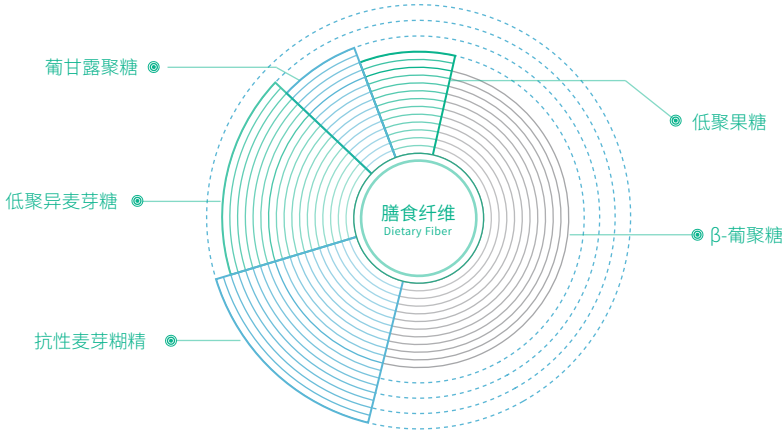
Polysaccharide Intake Profile

肠道中的多糖类物质是肠道菌群赖以生存的直接食物来源。肠道菌群中对不同多糖类物质的营养代谢情况直接反应了人体肠道菌群的健康营养基础。



## 膳食纤维个性定制食物组成图

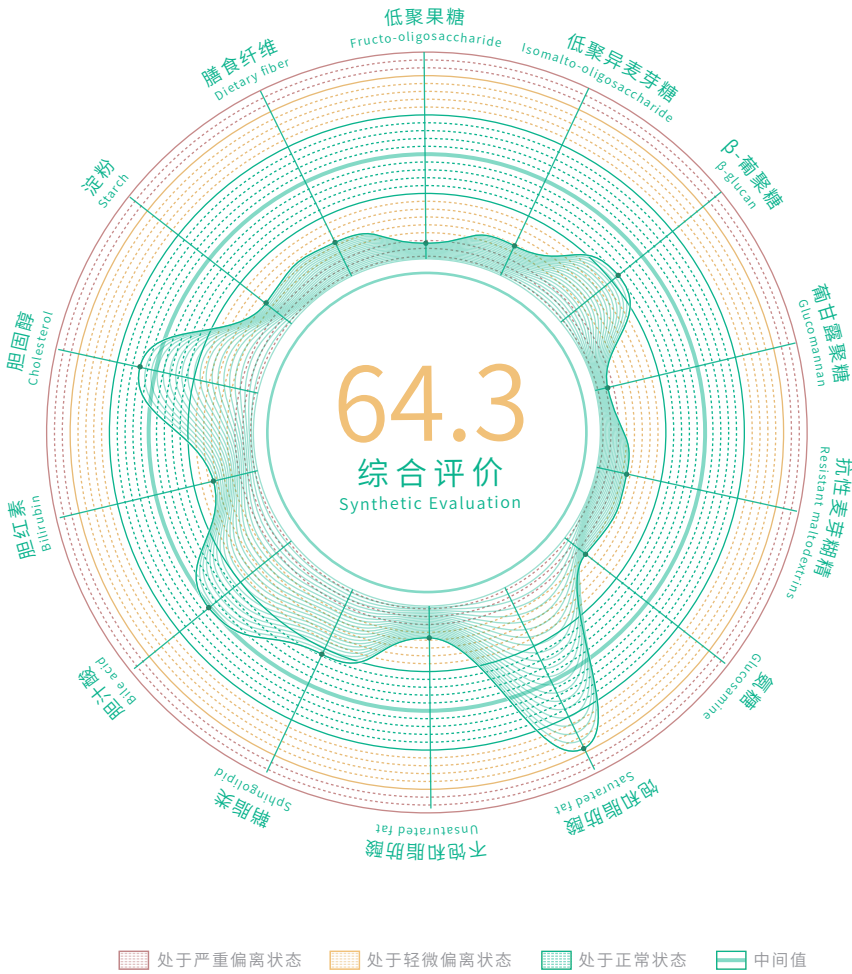
Customized Composition of Dietary Fiber



## 膳食纤维个性定制食物推荐

Recommended Food Source of Dietary Fiber

低聚果糖	低聚异麦芽糖	β-葡萄糖	葡甘露聚糖	抗性麦芽糊精
5.50g／日	5.16g／日	3.67g／日	5.50g／日	5.16g／日
38.51g／周	36.11g／周	25.73g／周	38.51g／周	36.11g／周
推荐：香蕉、大蒜、蜂蜜、洋葱、红糖、芦笋根茎、菊芋、小麦	推荐：某些发酵食品如酱油、黄酒或酶法葡萄糖浆中有少量存在	推荐：啤酒酵母、燕麦、食用菌	推荐：魔芋、豆腐	推荐：种子、谷物类食物



## 肠道健康



您的肠道菌群微生态处于极度危机状态。

您的肠道菌群数量非常低，肠道微生态脆弱并且极易被破坏，长此以往容易引发恶性疾病。建议您有意增加富含膳食纤维的食物摄入，如粗粮如燕麦，高纤维蔬菜如芹菜，高纤维水果如火龙果。

## 体重来源



恭喜您，您就是传说中的“喝水都胖”人群。

您的碳水化合物的吸收转化率比较高，打败了中国86.39%的人。在饮食调节方面，您比普通人更加需要注意自身碳水化合物的摄入情况，尽量减少淀粉类食物的摄入。

## 脂肪控制



您的脂质摄入情况不均，胆固醇合成能力正常。

建议您调整脂质食物的摄入比例，尽量使用不饱和脂肪酸食物代替饱和脂肪酸食物的摄入，如多用鱼肉代替猪肉。

## 出生情况



由于您是顺产，您的肠道菌群赢在了起跑线上，

并且由于后续母乳喂养，您的肠道菌群在幼儿时期的建立速度将比非母乳喂养的人快。为了下一代着想，建议其后代也进行顺产和母乳喂养。

## 鞘脂类



食物中鞘脂类的含量正常，请继续保持。

## 肠道菌医疗康复



灌肠处理将会大幅破坏肠道菌群的微生态环境，请不要在医嘱外使用。

# 脂类代谢检测综合结果指导

Assessment of Lipids Metabolism

## 脂类代谢综合评分

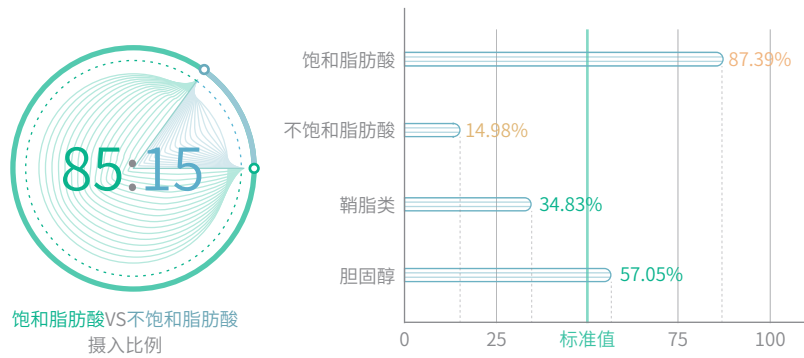
Overall Score of Lipids Metabolism



## 脂类摄入分布图

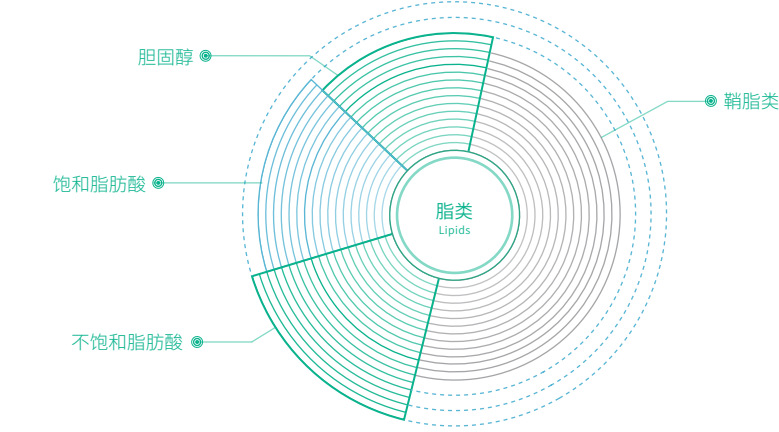
Lipid Intake Profile

肠道中的脂类物质是肠道菌群赖以生存的食物来源之一。肠道菌群中对不同脂类物质的营养代谢情况直接反应了人体代谢水平能力的高低，以及内脏器官病变的潜在危机。



## 脂类个性定制食物组成图

Customized Composition of Lipids



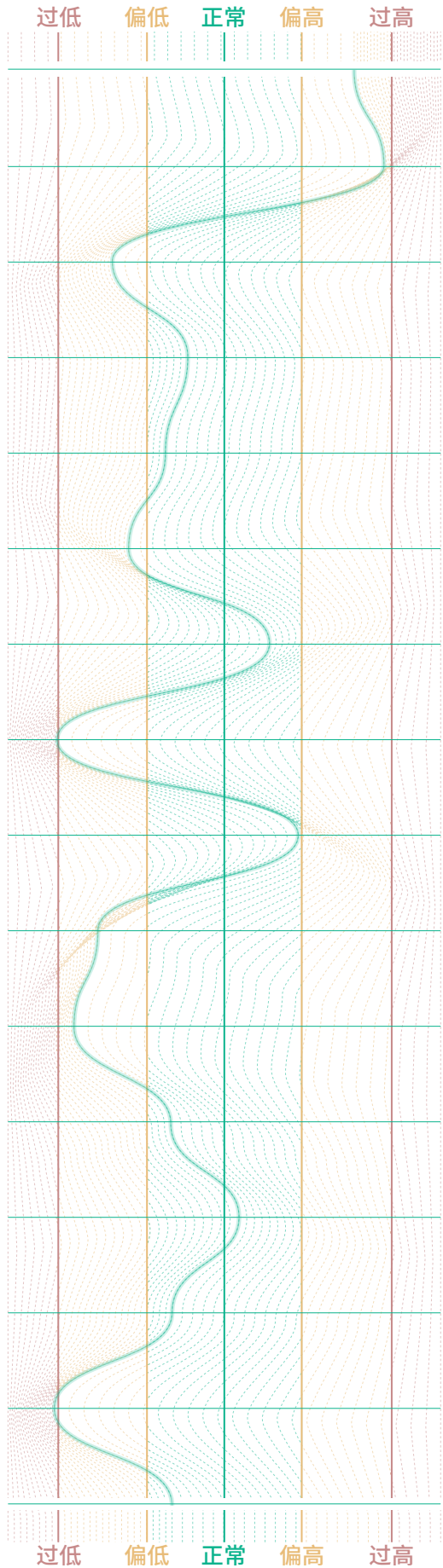
## 脂类个性定制食物推荐

Recommended Food Source of Lipids

饱和脂肪酸	不饱和脂肪酸	鞘脂类	胆固醇
0.61g／日	4.13g／日	3.16g／日	2.08g／日
4.29g／周	28.93g／周	22.17g／周	14.61g／周
推荐：牛油、奶油、猪油、畜类脂肪等	推荐：植物油、鱼油、水产类、坚果类等	推荐：大豆等	推荐：动物内脏、蛋黄、鱿鱼等

# 有益物质检测综合结果指导

Assessment of Beneficial Substances



维生素A  
视网膜内感光色素的组成部分,是保护眼睛和增进视力不可缺少的营养素。

维生素B1  
具有保护神经系统的作用,还可以促进肠胃蠕动,提高食欲。

维生素B2  
避免口角皮肤炎症等。

维生素B3  
参与体内脂质合成,组织呼吸的氧化过程和糖类无氧分解的过程。

维生素B5  
缺乏导致体内辅酶A水平较低,导致烦躁、疲劳、倦怠的症状。

维生素B6  
人体脂肪和糖合成的必需物质。

维生素B7  
生物体固定二氧化碳的重要因素,在脂肪合成、糖异生等生化反应途径中扮演重要角色。

维生素B9  
又名叶酸,促进骨髓中的幼细胞发育成熟形成正常形态的红细胞,从而避免出血。

维生素B12  
促进红血细胞的形成和再生,预防贫血。

维生素C  
避免坏血病,降低癌症发生率。

胡萝卜素  
预防夜盲症及视力减退。可以滋润眼睛。

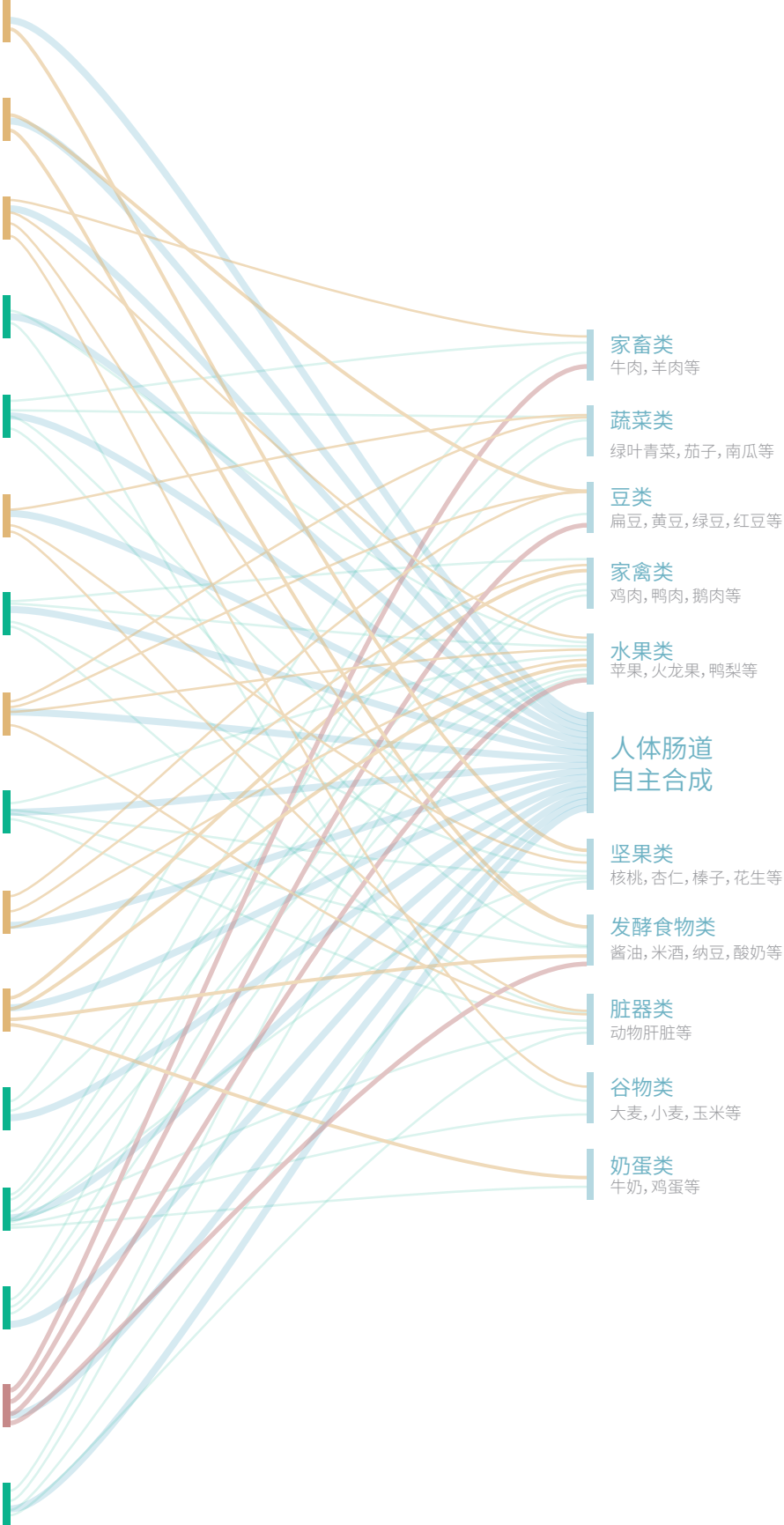
维生素E  
有助防止多元不饱和脂肪酸及磷脂质被氧化。

牛磺酸  
维持脑部运作及发展方面都扮演着重要的角色。

辅酶Q  
适当改善亨廷顿舞蹈症的相关症状。

异黄酮  
降低绝经后女性患癌几率。

维生素K  
是许多凝血因子的重要组成成分。



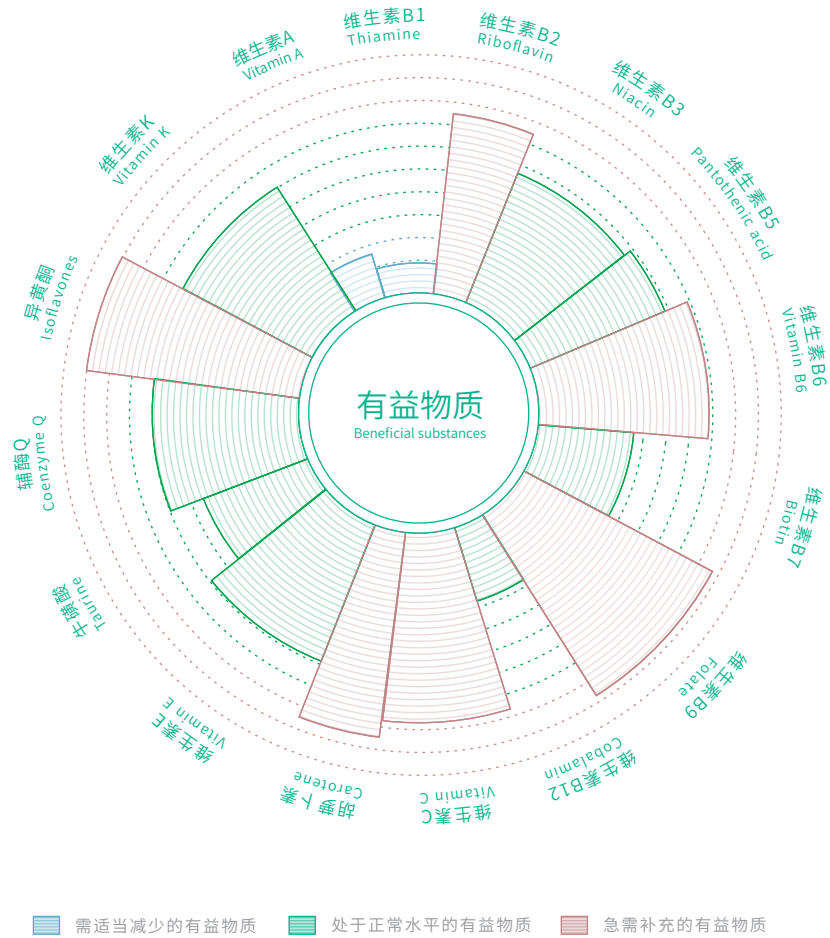
## 有益物质摄入综合评价

Evaluao of Beneficial Substances Intake



## 有益物质摄入推荐图

Recommended Intake Chart of Beneficial Substances



## 有益物质摄入推荐表

Recommended Intake Table of Beneficial Substances

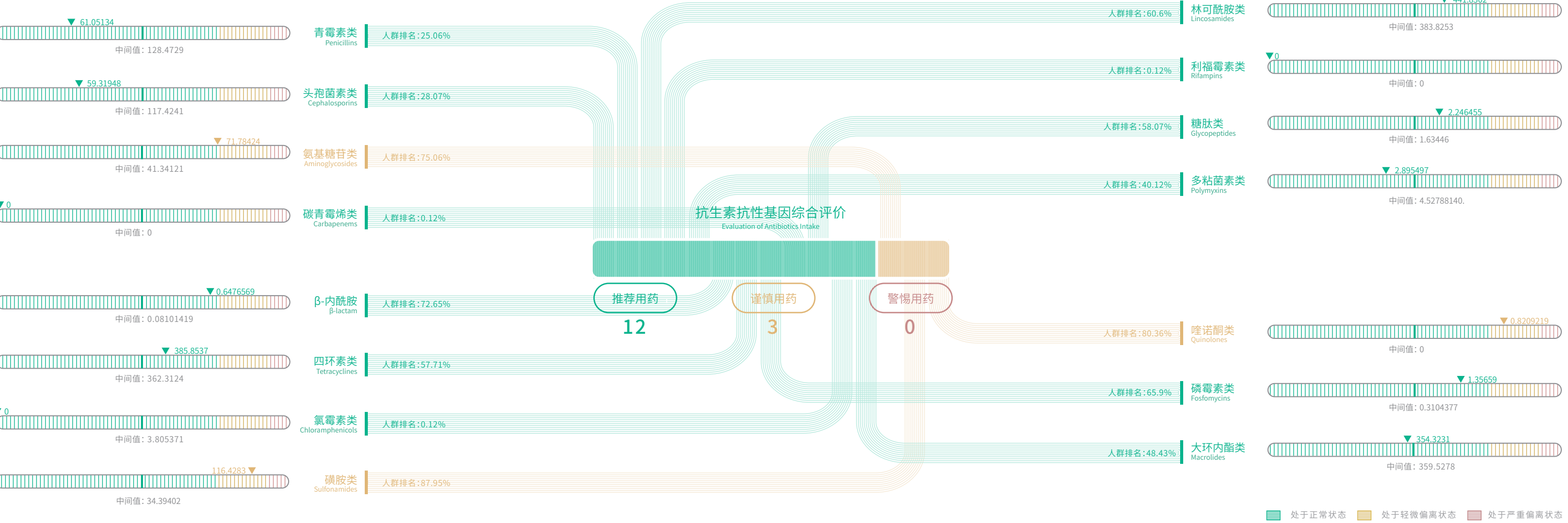
有益物质	每日补充量	每周补充量	食物列举
维生素B9	2.49mg/日	17.45mg/周	推荐: 菠菜、芦笋、莴苣、花椰菜、黄豆、玉米
维生素C	1110mg/日	7769mg/周	推荐: 蔬菜水果
维生素B2	14.78mg/日	103.46mg/周	推荐: 七鳃鳗、牛肝、鸡肝、鸡蛋、乳制品、内脏、坚果类
胡萝卜素	239.46mg/日	1676.2mg/周	推荐: 甘薯、胡萝卜、枸杞、哈密瓜、杏、柿子、菠菜
维生素B6	19.96mg/日	139.73mg/周	推荐: 金枪鱼、瘦牛排、鸡胸肉、香蕉、花生、牛肉
维生素E	128.73mg/日	901.11/周	推荐: 棕榈油、玉米油、大豆油、橄榄油、坚果



# 抗生素检测综合结果指导

Assessment of Antibiotics

抗生素在我们平时的生活中应用十分广泛,不仅仅局限于平时感冒后自主服用的阿莫西林等,特别是手术过程以及康复期间,医生都会对病人使用大量抗生素。



## 抗生素从哪里来

环境中抗生素的来源主要包括生活污水、医疗废水以及动物饲料和水产养殖废水排放等。环境中的抗生素残留又会通过各种方式可能重新进入人体,最主要的就是喝了含有抗生素的水、吃了存在抗生素残留的肉类和蔬菜,另外还可以通过生态循环的方式回到人体。

## 抗生素泛滥的危害

耐药基因可通过环境、食用上述动物的肉制品等方式传播至人体,有的形成“超级细菌”,导致人们难以甚至不可能通过常规抗生素来治疗感染,而新药的研发根本来不及跟上。威胁已经在人体中暴露。抗生素在动物中的滥用和抗药性已经成了世界范围内公共卫生领域的重大问题之一,医生面临着选择越来越少、没有充足时间做决定等问题,他们常常被如何拯救病人生命的痛苦选择所困扰。每年至少有200万人患病,其中约2.3万人死于耐抗生素感染。

## 抗生素对道菌群的影响

肠内的菌群由亿万微生物细胞组成,这些菌群有许多重要的免疫,内分泌和代谢功能。破坏正常定植(通过抗生素滥用),极大增加了诸如肥胖、2糖尿病、炎症性肠病,过敏和哮喘等情况的发生,这使得很多人群的患病率增加了一倍。也有证据表明,菌群的耐受性随着每一个抗生素疗程持续使用而降低,一旦中断使用,正常菌群或许永远不会完全恢复或者被耐药菌取代。

## 超级细菌

重的后果是产生超级细菌。超级细菌就是一些细菌获得了一种或几种针对不同抗生素的盾牌,变得刀枪不入,它所对应的医学词汇是“多重耐药细菌”。这类细菌在临床上已经有了,只是目前普通人还没有切身体验而已。比如耐甲氧西林金黄色葡萄球菌(MRSA)就是一种这类的超级细菌,它的出现是伴随着青霉素的广泛使用而来的。如果我国抗生素滥用的现状不能彻底改观,未来超级耐药细菌就不止在医院泛滥,一旦在我们日常生活的环境中大规模出现超级细菌,任何一个人都可能成为超级细菌的牺牲品。并且不会识别国界,随着人员的往来,世界上每个角落上的人都有可能受到牵连,人类将又是面临一场不亚于大地震、海啸诸如此类的灾难。而大地震、海啸这类的灾难是天灾,超级细菌如果泛滥则是人祸。因此,遏制抗生素滥用,是我们每个人的责任!