








基于本次您的检测结果，建议您从以下几个方面进行干预：

- 1、 鉴于您的肠道菌群多样性处于正常范围，请继续保持良好的饮食及生活习惯，不滥用抗生素，可适当多喝酸奶，帮助维持肠道菌群平衡；您体内未超标的致病菌在您免疫能力低下时，可能诱发相关疾病，建议您持续监测肠道健康，必要时到正规医院进行相关检查。
- 2、 您的肠道菌群不会增加您患 2 型糖尿病、结直肠癌的风险，可能降低炎症性肠病的风险，请您继续保持良好的饮食及生活习惯，维护肠道健康。
- 3、 您肠道内参与甘油三酯代谢、鞘脂代谢、亚油酸代谢等的菌群指标异常，可能导致动脉硬化、心脑血管疾病疾病，建议您关注血糖血脂血压、保持心态平和，定期监测肠道健康。

膳食方案

	主食	食物多样、谷类为主、粗细搭配。建议全谷物和杂豆占三分之二。
	肉类	宜吃禽类，如去皮鸡肉；避免摄入肥猪肉、肥牛、猪脑等高脂食物，适量减少五花肉、排骨的摄入。
	鱼虾类	适量增加富含钾和钙的鱼虾，如草鱼、鲫鱼、虾、虾皮等（痛风患者不宜食用鱼虾）。
	蛋奶、大豆类	鸡蛋每天 1 个，蛋黄宜少吃，每天脱脂奶 250ml。适量多摄入豆类及豆制品。
	蔬菜水果	多食用具有降脂功能的新鲜果蔬（洋葱、大蒜、山楂等）及富含膳食纤维的果蔬（芹菜、韭菜、火龙果等）。
	食用油、盐	减少动物油摄入，每日食用油不超过 25g，食用盐不超过 5g 为宜。
	其他	戒烟酒。低盐、低脂、低热量饮食，忌油炸、高盐及高糖食物，如炸薯片、甜品、酱油、味精、咸菜、咸鱼、咸肉、酱菜及各类饮料等。

■ 以上膳食方案仅供参考，您的实际饮食请结合自身具体情况调整。