

# 健康建议

## 膳食方案

### \* 综合您肠道菌群检测结果，为您定制以下膳食方案：

建议低脂、低糖、低热量饮食，控制总能量的摄入。规律进餐，细嚼慢咽。控制主食量，主食以燕麦、薯类等粗粮为主。蛋白质宜选用鸡蛋、鱼虾及豆制品等优质蛋白。多食用含糖低并富含膳食纤维的果蔬，如芦笋、芹菜、洋葱等。少油少盐，食用油控制在每天 25 克以内，食盐控制在每天 6 克以内。忌肥肉、油炸等高脂食物。忌含糖饮料。忌暴饮暴食。如患痛风、溃疡性结肠炎、慢性腹泻、食物不耐受等有饮食禁忌的疾病，请综合考虑疾病的饮食原则。



## 营养调节方案

### \* 综合您肠道菌群、营养功能检测结果，为您定制以下营养调节方案： 调节肠道菌群、补充营养

1. 每天选择性补充膳食纤维咀嚼片。膳食纤维可减少人体能量摄入，减少肠道对糖类和脂肪的消化吸收。
2. 选择性补充低聚果糖类益生元产品，可以促进排泄物的排出，减少有害物质在体内的存留时间。（如患炎症性肠病、慢性腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。）
3. 可选择性补充复合蛋白固体饮料、大豆肽蛋白粉、含有多糖的保健品，帮助您控制体重。



## 运动方案

### \* 适量运动可以帮助改善肠道菌群

条件允许的情况下，选择爬楼梯，自行车出行等方式锻炼身体。多参加团体运动，培养运动习惯。建议选用持续时间长、低强度的运动方式，如快步走、慢跑、骑自行车、游泳、乒乓球、羽毛球、网球、健身操等。配合增加肌肉量的运动，如俯卧撑、哑铃、深蹲等。建议早饭或晚饭前空腹状态下进行运动，每次运动时间 30 分钟以上，每周 5 次以上。



\* 以上健康建议仅供参考，您的实际饮食、保健、运动等还需结合自身具体情况。