

健康建议

膳食方案

*综合您的肠道菌群检测结果，为您制定了适合您的膳食方案：
建议您进一步改善饮食结构，丰富食物的种类，控制高糖类食物及红肉（如猪肉、牛肉、羊肉等）的摄入量，同时增加水果、蔬菜、谷物等富含膳食纤维的食物摄入量，以促进肠道蠕动，增加短链脂肪酸等有益物质的产生，促进有益菌的生长，提高肠道菌群的多样性，重塑肠道健康。



肠道调节方案



*您的检测结果显示肠道菌群多样性偏低，同时检测出部分致病菌，提示您可能存在菌群失调风险：

请您补充益生菌和益生元。益生菌可选择培菲康等增加您体内双歧杆菌、乳酸杆菌的含量，抑制致病菌的生长，缓解腹泻、肠炎等症状。益生元可选择菊粉、低聚果糖、膳食纤维等，能够为体内的益生菌提供食物，恢复肠道健康。

*您的检测结果显示您体内缺乏合成维生素B1、B2、B5的相关菌群：

请您补充复合维生素，促进碳水化合物、蛋白质、脂类代谢。

运动方案

适量运动可以提高肠道菌群的多样性

建议您：

- 1、尽量减少久坐时间，如长时间看电视等，每小时起来运动3~5分钟。
- 2、推荐每周应至少进行5天中等强度身体活动，如快步走、跳舞、游泳、做家务等，累计150分钟以上。坚持日常身体活动，平均每天进行相当于步行6000步以上的身体活动，如太极拳40~60分钟、瑜伽40~60分钟、快走或慢跑40分钟等。

※温馨提示：每次运动的时间至少在10分钟以上，才能计入总的运动时间。

