

# 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：

建议选择高膳食纤维的饮食模式。主食宜选用富含膳食纤维的全谷物，如糙米饭、燕麦饭、全麦面等。蛋白质宜选用鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等优质蛋白。多食用富含膳食纤维的新鲜果蔬，如芦笋、茄子、苹果等。多食用黄豆、酸奶等富含益生元和益生菌的食物。避免高脂食物的摄入，如肥猪肉、肥牛、猪脑、鱼籽等。忌烟酒。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，请优先遵循疾病的饮食原则。



## 肠道调节方案

### \* 综合您肠道菌群、营养功能检测结果，为您定制以下肠道调节方案： 益生元和益生菌

1. 每天服用适量低聚半乳糖或低聚木糖产品，促进体内双歧杆菌、乳酸杆菌等益生菌的生长，提高肠道菌群多样性。

2. 每天服用适量益生菌产品（如酸奶、含活菌的益生菌饮料等），增加肠道内益生菌的数量，有利于肠道菌群平衡。

3. 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。



## 运动方案

### \* 适量运动可以帮助改善肠道菌群

建议每天进行适量运动，以有氧运动为主，可根据自己的体质和喜好选择合适的运动方式，如快步走、慢跑、羽毛球、游泳、舞蹈、健身操、太极拳、爬山等，也可以选择肌肉耐力运动，如哑铃、深蹲、俯卧撑等。建议每次运动不少于 30 分钟，每周 3-5 次。尽量减少静坐时间，每间隔 1 小时起来活动 2-3 分钟。



\* 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。