基于本次您的检测结果,建议您从以下几个方面进行干预:

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。 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 2、

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。

饮食及生活习惯,维护肠道健康。 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 3、 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



1、

主食 减少主食摄入量,粗细粮搭配;粗粮最好占主食的一半。



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、 肉类



排骨的摄入。 适量多食用鱼虾类,代替畜肉类。





蛋奶、大豆类 蛋类每天 1 个, 牛奶宜选用脱脂奶, 适量食用豆制品, 如豆腐、豆浆等。

吃含糖量高的水果,如枣、龙眼、荔枝、西瓜等。

多食用新鲜蔬菜, 其中深色蔬菜占 1/2, 多吃富含维生素的蔬菜, 如芹菜、非菜等: 少

控制总能量的摄入,每天总能量(kcal)= 理想的体重(kg)*(20~25)(kcal/kg)。全天

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。





食用油不超过 25g, 少吃动物油, 食盐不超过 6g。 食用油、盐



能量分配:早餐30%、午餐40%、晚餐30%。改变不良饮食习惯和行为,戒烟酒。 其他 烹调方法应尽量选择拌,炖、蒸、焖方法,忌煎、炸、烧、烤、熏等方法。不吃高热。 量食物,如油炸薯条、方便面、含糖饮料、油饼、油条等。如患痛风、溃疡性结肠炎、



鱼虾类

蔬菜水果

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。