

综合健康建议

■综合您本次检测结果，肠道有益菌总得分为 59 分，处于正常范围，但其中阿克曼氏菌属检测指数偏低，可重点调理。建议您：

膳食



- 建议您在日常饮食中选择补充草莓、燕麦、四季豆、蔓越莓、葡萄等食物或者相关的加工提取食品，为肠道菌群提供更多营养，促进有益共生菌的生长，增加肠道菌群的丰富度及多样性。
- 控制油炸类、西式快餐、含糖饮料等高脂高糖高热量食物。忌暴饮暴食。减少外出就餐。戒烟限酒。

益生菌



- 您平时可适量多喝酸奶。酸奶营养丰富易吸收，含有大量活性益生菌的酸奶（如保加利亚乳杆菌、BB-12），能帮助调节肠道酸碱值，抑制有害菌的生长，增强人体免疫力。
- 选酸奶有窍门，2 型糖尿病、动脉粥样硬化、胆囊炎、胰腺炎等患者，宜选用无糖酸奶。

益生元



- 建议您选择补充富含多酚的蔓越莓提取物、豆类制品等益生元，能帮助阿克曼氏菌属在肠道内增殖，增加有益物质的产生，有利于增强肠道屏障功能，促进肠道健康。
- 如患炎症性肠病、腹泻，避免菊粉和膳食纤维制剂的摄入。

* 温馨提示：以上健康建议仅供参考，您的实际膳食、运动及营养补充需根据您的自身具体情况进行调整。