

综合健康建议

■综合您本次检测结果，肠道有益菌总得分为 44 分，不利于肠道及人体健康，4 种有益菌属的检测指数均偏低，需注意。建议您：



膳食

- 建议您在日常饮食中选择补充红薯、香蕉、草莓、海带、芹菜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

- 建议您选择补充含 BB-12 的酸奶、含保加利亚乳杆菌的酸奶、含干酪乳杆菌的活菌饮料等益生菌产品，以增加您肠道内益生菌的含量，并能抑制有害菌的异常增殖，调节肠道菌群平衡。
- 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

- 建议您选择补充低聚果糖、菊粉、富含多酚的蔓越莓提取物、豆类制品、低聚木糖等益生元，能帮助柔嫩梭菌属、阿克曼氏菌属、双歧杆菌属、乳酸杆菌属在肠道内增殖，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。