

前言

微生物群体几乎存在于这个世界中每一个生态群落之中，并扮演着不可或缺的角色。在人体的体表及与外界相通的各个腔道，存在着大量的微生物菌群，并且与人体的健康息息相关。根据美国著名微生物学家Thomas Luckey估计，人体内细菌的数量大约是人体细胞的10倍，即人体细胞大约为40万亿个，那么，细菌数量约为400万亿个。

在人体肠道内寄生的这些微生物，可以帮助人体获得某些必要的微量元素，也有可能造成感染、引发炎症、影响蛋白质和脂类的消化吸收、影响抵御感染的能力、改变自体免疫疾病的患病风险，还能影响人体对癌症等各类疾病治疗药物的反应。当菌群的分布和丰度处于优化平衡状态时候（菌群平衡），这些菌群有利于维持人体健康。而一旦菌群失衡，则人体健康风险将会大大增加。

近年来，随着测序技术和信息技术的快速发展，利用新一代测序技术（Next Generation Sequencing, NGS）研究肠道菌群，能快速准确的得到大量生物数据和丰富的微生物研究信息，成为研究人体微生物多样性和环境样品的重要的手段，如人体微生物组计划（HMP, Human Microbiome Project, <http://www.hmpdacc.org/>），全球微生物组计划等（EMP, Earth Microbiome Project: <http://www.earthmicrobiome.org/>）。

我们利用NGS检测肠道微生物的方法，通过检测人体肠道菌群种类与数量及有益菌群与有害菌群的比例，帮助您了解自己的肠道菌群状态，及时发现可能的健康风险，并结合最新的研究成果，为您制定针对性的调理方案，从而促进肠道健康。

我们将您的报告分为四个部分：

前言

检测结果

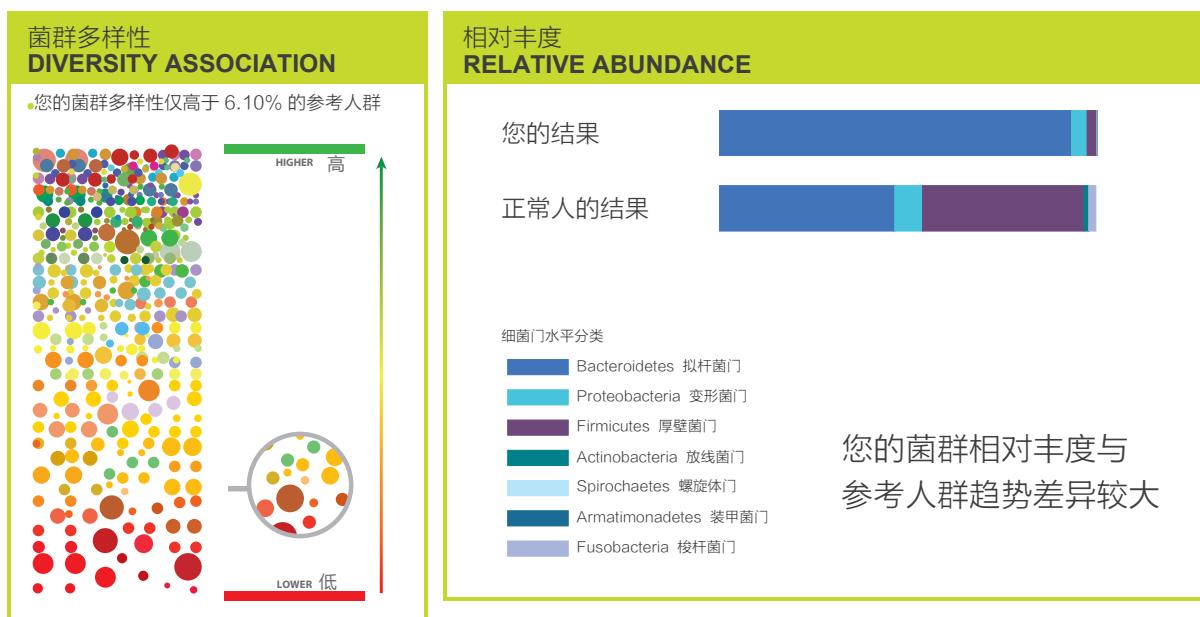
健康建议

附录

检测结果

质地:  颜色: 

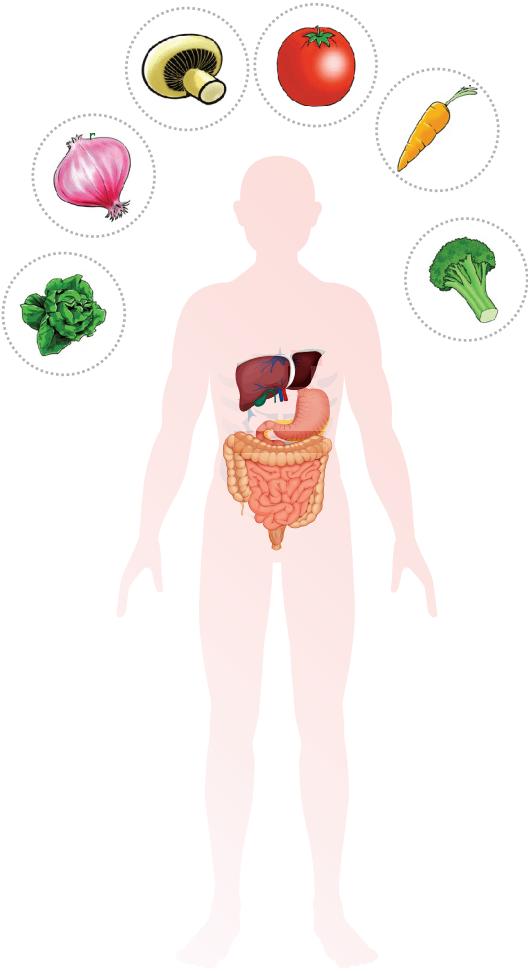
| 颜色指示: ● 绿色为正常 ● 橙色为需要关注 ● 红色为有风险



消化和吸收

科学研究表明，肠道微生物和消化、吸收作用是联系在一起的。在动物实验中，无菌小鼠需要多摄取30%的碳水化合物，才能和正常有菌小鼠的体重相当。对人类来说，植物中的纤维素和半纤维素类多糖是无法消化的，而肠道菌群中的拟杆菌等细菌则具有一系列多糖消化酶，可分解这些多糖，从而为人类提供能量。除此之外，肠道菌群通过发酵还能产生短链脂肪酸和维生素供人体吸收，这些都是人体健康所必需物质。肠道菌群能够促进或者影响碳水化合物、脂类、蛋白质及其他物质的消化吸收，从而影响人体的健康。

肠道中代谢各种营养物质的细菌丰度，可以间接反应各种代谢能力。例如，淀粉和蔗糖等的代谢能力可以反映人体在供能、抗寒和解毒护肝方面的能力；脂肪酸代谢能力可以反映人体在降脂、抗动脉粥样硬化方面的能力，谷胱甘肽代谢能力可以反映人体在免疫、抗衰老、解毒方面的能力。我们通过分析相关的菌群，来评估您的消化和吸收能力，这些指标也与您的健康息息相关。



消化和吸收总评

WA001 先生：

蛋白质、脂类、碳水化合物是维持人体生命及健康的重要营养物质。蛋白质是生命的物质基础，构成人体各个组织器官，实现各种生理功能；脂类是人体主要储能物质；碳水化合物是机体最重要的直接供能物质。肠道菌群在蛋白质、脂类、碳水化合物的消化、代谢过程中起着重要的作用。

您肠道内参与脂肪降解产物的菌群指标存在异常，不利于人体健康，需引起注意，建议持续监测肠道健康。

测试项目	分布	检测结果
蛋白降解产物 蛋白质消化吸收能力		正常 蛋白质均衡
脂肪降解产物 脂肪消化吸收能力		低 不利于人体获得必需脂肪酸
碳水化合物降解产物 碳水化合物消化吸收能力		正常 碳水化合物代谢均衡

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群

物质代谢 – 蛋白质的消化与吸收

WA001 先生：

蛋白质是组成人体细胞、组织的重要成分，是生命活动的主要承担者，没有蛋白质就没有生命。除了与结构和性状有关，蛋白质还参与基因表达的调节、各种生物化学反应、神经传递等生命过程。

您肠道内参与牛磺酸代谢的菌群指标优于参考人群，有利于保护视力、防治心血管疾病。

测试项目	分布	检测结果
蛋白质总量 蛋白质是一切生命活动的物质基础		正常 蛋白质均衡
谷胱甘肽代谢 抗衰老，解毒		正常
牛磺酸代谢 维持心血管、骨骼肌、视网膜和中枢神经系统正常功能		高 有利于保护视力、防治心血管疾病

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群

物质代谢 – 脂类的消化与吸收

WA001 先生：

脂类是人体主要储能物质，同时起到保护脏器、保持体温的作用。除此之外，脂类还参与细胞膜的构成、信号传递、形成激素等生命过程。

您肠道内参与鞘脂代谢、亚油酸代谢的菌群指标优于参考人群，有利于细胞的生长与凋亡、防治心脑血管疾病、抗过敏；您肠道内参与脂肪总量、甘油三酯代谢、甘油磷脂代谢的菌群指标存在异常，可能增加动脉硬化、心脑血管疾病的风险，不利于获得必需脂肪酸，需引起注意，建议持续监测肠道健康。

测试项目	分布	检测结果
脂肪总量 保护脏器，提供必需脂肪酸		低 不利于人体获得必需脂肪酸
脂肪酸代谢 降脂、抗动脉硬化		正常
甘油三酯代谢 为机体提供能量，与动脉硬化有关		低 供能减少，可能增加动脉硬化风险
甘油磷脂代谢 降脂、防治心脑血管病，增强记忆力		偏低 可能增加心脑血管疾病风险
鞘脂代谢 参与调节细胞的生长与凋亡		高 有利于细胞的生长与凋亡
亚油酸代谢 预防心脑血管疾病，抗癌抗过敏，健脑，保护视力		高 有利于防治心脑血管疾病、抗过敏
花生四烯酸代谢 调节脂质蛋白的代谢，有助于预防心脑血管疾病		正常

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

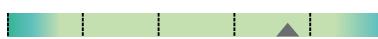
偏低：您的检测值低于84%的人群

物质代谢 – 碳水化合物的消化与吸收

WA001 先生：

碳水化合物是人体直接供能物质，维持机体的正常活动。除此之外，碳水化合物还参与维持大脑功能、调节脂肪代谢等重要生命过程。

您肠道内参与半乳糖代谢、果糖和甘露糖代谢、蔗糖和淀粉代谢等的菌群指标优于参考人群，有利于抑制病原菌生长、纤维素的消化、肠道健康。

测试项目	分布	检测结果
碳水化合物总量 主要的供能物质		正常
半乳糖代谢 生成短链脂肪酸和乳酸，有利于肠道有益菌的生长		高 有利于肠道有益菌的生长
果糖和甘露糖代谢 生成有机酸，抑制病原菌生长		偏高 有利于抑制病原菌生长，降低疾病风险
蔗糖和淀粉代谢 产生短链脂肪酸，保护肠粘膜，供应能量		高 有利于保护肠粘膜
纤维素代谢 分解纤维素产生短链脂肪酸等有益物质，促进肠道菌生长		高 有利于纤维素的消化及肠道健康

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群

菌群代谢

WA001 先生：

人体内存在多种有机小分子，如胆碱、维生素等，是维持人体生命活动必需的有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。这些有机小分子参与机体代谢的调节，对机体的新陈代谢、生长发育及健康有极其重要的作用。肠道菌群能够合成多种人体生长发育所必需的维生素，参与胆碱、胆汁酸等重要有机物质的代谢。

您肠道内参与维生素 B3、维生素 B6、维生素 B7 等代谢的菌群指标优于参考人群，可能降低脂溢性皮炎、巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症的风险，有利于黏膜健康、头发健康、机体正常代谢等；您肠道内参与胆碱代谢的菌群指标存在异常，可能增加心脑血管疾病的风险，需引起注意，建议持续监测肠道健康。

测试项目	分布	检测结果
维生素 B1 参与糖代谢，维持神经系统功能正常		正常
维生素 B2 促进代谢，维护皮肤和细胞膜的完整性，抗氧化		正常
维生素 B3 参与体内脂质代谢，降脂，扩张血管		偏高 帮助降脂，有利于黏膜健康
维生素 B5 参与能量代谢及抗体合成，维持皮肤及头发健康		正常
维生素 B6 抗感染，参与脂类、糖及蛋白质的代谢，参与血红蛋白合成		偏高 帮助预防脂溢性皮炎
维生素 B7 维持皮肤及头发健康，增强免疫，与暗视力有关		高 有利于头发健康
维生素 B9 参与氨基酸代谢，参与血红蛋白及核酸的合成，促进生长发育		高 帮助预防巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症等疾病
类固醇 参与机体物质代谢，调节免疫功能		高 有助于维持机体正常代谢水平，增强抵御疾病的能力

胆碱

肠道细菌降解胆碱会生成 TMAO，
TMAO 会增加心血管疾病风险



偏高

可能导致 TMAO 含量增多，增加心脑血管
疾病风险

辅酶 Q

激活细胞呼吸代谢，抗氧化，增强免
疫力

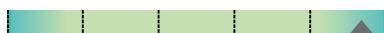


偏高

帮助增强免疫力，预防衰老

胆汁酸

促进食物中脂类和脂溶性维生素的
吸收



偏高

促进食物中的脂类与脂溶性维生素吸收

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

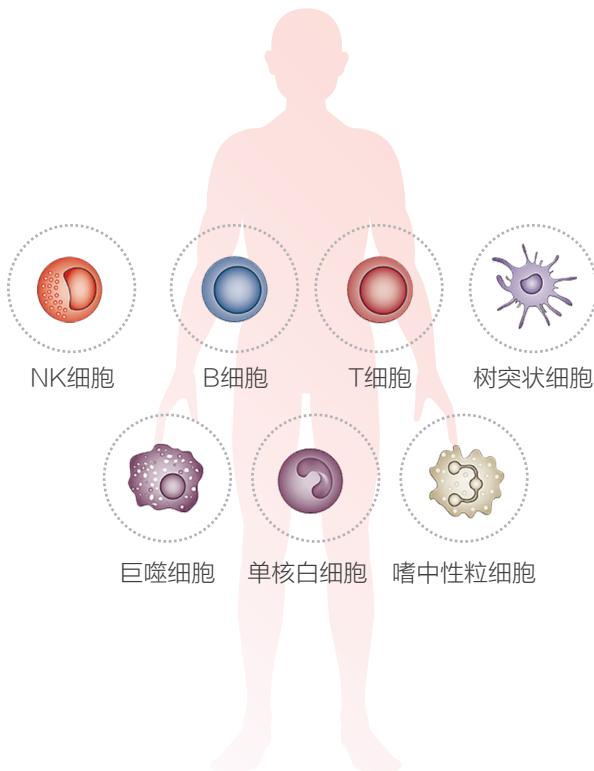
低：您的检测值低于97.5%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群

炎症和免疫

免疫系统是人体最重要的防线。有七成以上的免疫细胞，如巨噬细胞、T细胞、NK细胞、B细胞等，分布在肠道各处。肠道免疫细胞产生七成以上的免疫球蛋白A，用来保护人体。综上所述，肠道是人体名副其实最重要的免疫器官。

肠道微生物与宿主免疫系统之间协同进化，调节B细胞、T细胞等免疫细胞功能。建立和维持肠道微生物与宿主免疫系统之间有益的相互作用是保障机体健康的关键。如果肠道菌活动发生紊乱，它们将变成致病的源头。一旦两者间的平衡被打破，各种免疫炎症性疾病，可能接踵而来。

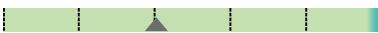


炎症和免疫

WA001 先生：

机体免疫力是根据肠道正常菌群、肠道黏膜屏障等检测结果进行综合评价。炎症是胃肠道对外来毒素和致病微生物的防御反应，依据各类炎症反应相关的菌群综合评估。

您的免疫指数指标存在异常，不利于人体和肠道健康，需引起注意，建议持续监测肠道健康。

测试项目	分布	检测结果
异源物质降解 肠道净化功能		正常
毒素降解 肠道排毒功能		正常
免疫指数 肠道免疫功能		偏低 表明免疫力可能降低，增加疾病风险

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群

肠道菌群

正常人体肠道内寄居着数量庞大、种类繁多的微生物，以细菌为主，统称为肠道菌群，其细胞总数高达 10^{14} 、种类 > 1000 种，是人体细胞总和的10倍。肠道菌群与人体密不可分，参与机体一系列生命活动。它不仅帮助维持能量代谢和营养吸收，也能抵御致病因子，对维护人体健康起着不可或缺的作用。

肠道各菌种与宿主相互依存、相互制约，保持一种动态平衡，一旦平衡状态被打破，将导致肠道菌群失调，引发多种疾病。肠道菌群失调还与某些疾病的发生与发展相关，如2型糖尿病、结直肠癌、炎症性肠病等。

肥胖和糖尿病

一些研究认为肠道微生物紊乱与肥胖，以及肥胖相关的疾病存在一定的联系。

结肠癌

肠道里“爱吃糖”的微生物能够导致结肠癌，高糖饮食会促进结肠癌的发生。

有害菌



溃疡性结肠炎

肠道菌群失衡可能是溃疡性结肠炎发病的一个重要因素。

肠易激综合症

肠易激综合症与小肠细菌的过度增长之间有明确的联系。

有益菌



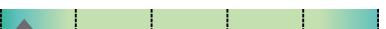
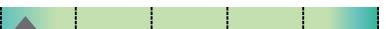
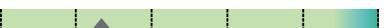
分布

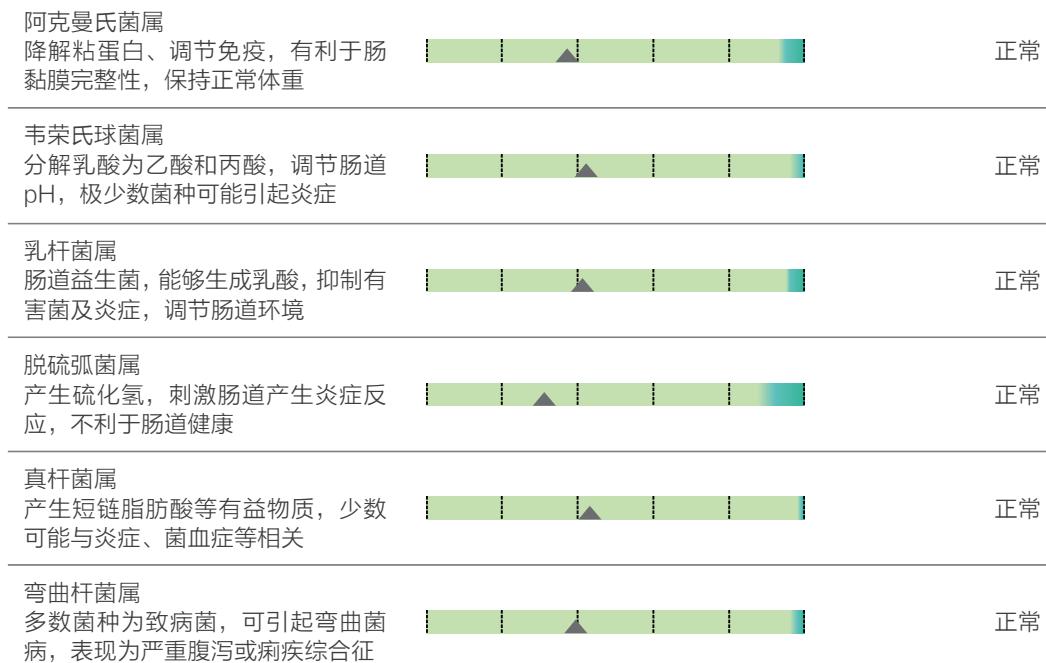
WA001 先生：

您的肠道菌群类别总共有 133 种，已知细菌 126 种；未知细菌 7 种。

您的肠道菌群多样性水平偏低，表明您的菌群平衡较差，需要注意肠道健康（儿童和老年人由于年龄因素，肠道菌群多样性水平比一般成年人差）。

您的肠道菌群多样性、有益菌、栖粪杆菌属等指标存在异常，可能增加菌群失衡的风险，不利于肠道健康、产生有益物质、抑制肠道炎症，需引起注意，建议持续监测肠道健康。

测试项目	分布	检测结果
肠道菌群多样性 用于衡量肠道菌群物种丰富度及稳定性 的指标		偏低 表明肠道菌群组成单一，可能增加菌群失衡风险
有益菌 产生有益物质，抑制病原菌的生长，帮助预防疾病		偏低 可能导致病原菌增多，不利于肠道健康
有害菌 产生多种毒素，危害肠道健康		正常
细菌敏感性 抵抗致病菌的能力		正常
硫酸盐还原 产生有害气体，刺激肠道		正常
抗氧化能力 降低炎症风险，有益肠道健康		正常
栖粪杆菌属 发酵纤维素产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，促进肠道健康		偏低 不利于产生有益物质及抑制肠道炎症
多尔氏菌属 肠道的主要产气菌之一，与肠易激综合征等疾病相关		正常
罗斯拜瑞氏菌属 产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，有利于肠道及人体健康		偏低 不利于产生有益物质及抑制肠道炎症



● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高: 您的检测值高于97.5%的人群

低: 您的检测值低于97.5%的人群

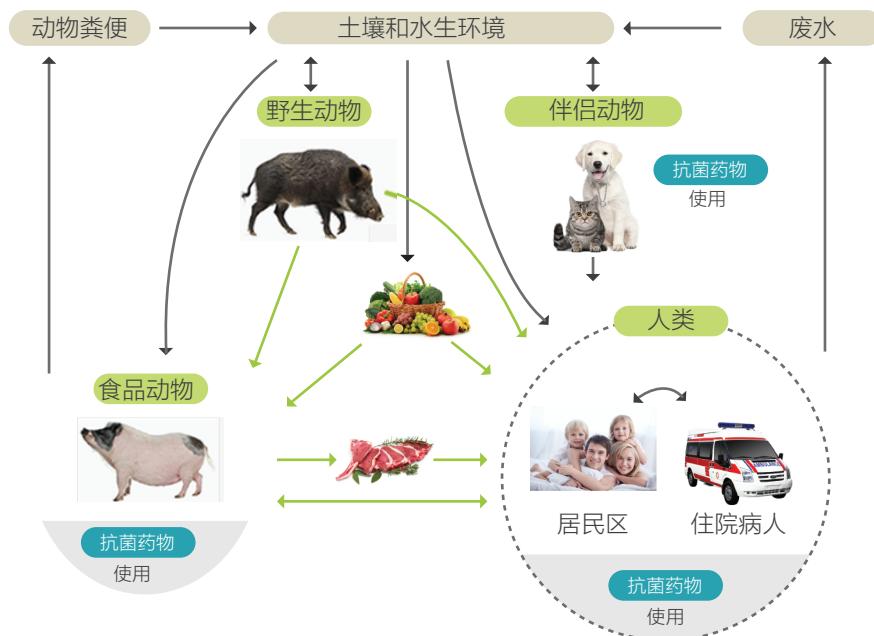
偏高: 您的检测值高于84%的人群

偏低: 您的检测值低于84%的人群

致病菌

常言道“病从口入”。病菌随食物进入肠道后，可突破肠道粘膜屏障而侵入循环系统。当体内肠道菌群多样性高、平衡性好时，进入肠道的病菌会受到肠道有益菌群的抵御而很快被清除，因而不会致病。但是，一旦肠道菌群失调，或者人体免疫能力低下时，致病菌就会趁虚而入，危害人体健康。

肠道致病菌感染与多种疾病密切相关。细菌的致病性和毒性越高、数量越大，对人体的危害就越严重。我们为您检测92种食源性致病菌和25种机会致病菌的含量，帮助您了解潜在的健康风险。



致病菌

WA001 先生：

您的肠道内检测出含量较低的致病菌：脆弱拟杆菌，尽管这些致病菌含量未超标，当身体免疫力较强时可能不会出现不适感。但请注意，当您的免疫力较弱时，可能引起腹泻、腹痛、感染等病症。建议您持续监测肠道健康，一旦检测出较高含量的致病菌，建议咨询专科医生，酌情做进一步检查。

测试项目	分布	检测结果
脆弱拟杆菌 可能导致菌血症、腹内感染、腹膜炎		含量未超标

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群

相关疾病风险分析—2型糖尿病

WA001 先生：

2型糖尿病是一种代谢性疾病，表现为多饮、多尿、多食、乏力和消瘦。近年来发病率呈上升趋势。其发病与遗传因素、肥胖、高热量饮食习惯、久坐少动的生活方式及年龄等因素相关。科学研究指出，肠道微生态可能通过参与宿主的能量代谢，最终促进2型糖尿病的发生与发展。

基于您肠道菌群分析，您2型糖尿病的危险因子评估值正常，保护因子评估值偏低，表明在其他因素相同的情况下，您体内的肠道菌群可能增加您患2型糖尿病的风险。建议您持续监测肠道健康，改变不良生活习惯，低脂、低糖、低热量饮食，少吃含糖高及升糖指数高的食物，补充益生菌，积极预防糖尿病。

2型糖尿病除了与肠道菌群相关外，还与遗传因素、生活方式及其他环境因素等相关。因此，本结果仅作为您进行全面健康管理的一项参考指标，不能作为临床诊断。

测试项目	分布	检测结果
保护因子 调节免疫功能、能量代谢平衡，降低2型糖尿病风险		低 调节免疫功能以及能量代谢平衡的能力较差
危险因子 增加代谢失衡、胰岛素抵抗、2型糖尿病风险		正常

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群

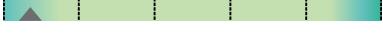
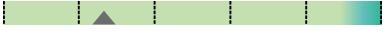
相关疾病风险分析—结直肠癌

WA001 先生：

结直肠癌是常见的消化系统恶性肿瘤，随着生活方式的改变，该病发病率在世界范围内呈逐年上升趋势。结直肠癌是大肠黏膜在环境及遗传等多种致病因素作用下发生的恶性变。近年来，有研究发现，人体内肠道菌群作为重要的环境因素在结直肠癌的发生和发展过程中发挥着重要作用。

基于您肠道菌群分析，您结直肠癌的危险因子评估值正常，保护因子评估值偏低，表明在其他因素相同的情况下，您体内的肠道菌群可能增加您患结直肠癌的风险。建议您持续监测肠道健康，改变不良生活习惯，低脂、低热量、适量优质蛋白和适量粗粮饮食，避免高脂肪、高蛋白、油炸、腌制、烟熏、烧烤、霉变及辛辣刺激性食物，补充益生菌，积极预防结直肠癌。

结直肠癌除了与肠道菌群相关外，还与遗传因素、生活习惯及其他环境因素等相关。因此，本结果仅作为您进行全面健康管理的一项参考指标，不能作为临床诊断。

测试项目	分布	检测结果
保护因子 参与抑制过敏、控制血清胆固醇水平、调节免疫功能		偏低 降低抑制过敏、调节免疫的能力
危险因子 与受体结合、刺激炎症因子分泌、引起炎症反应		正常

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群

相关疾病风险分析—炎性肠病

WA001 先生：

炎性肠病以持续性肠道非特异性炎症为特征，表现为反复的腹痛、腹泻、粘液血便，甚至出现各种肠道外表现，如视物模糊、关节疼痛、皮疹等。肠道菌群及其代谢产物、宿主基因易感性及肠道黏膜免疫、精神创伤、环境因素以及生活习惯等多种因素共同参与了炎性肠病的发病机制。患该病人群的肠道菌群多样性较低，病原菌比例较高，产生有害毒素，引起炎症。

基于您肠道菌群分析，您炎性肠病的危险因子评估值正常，保护因子评估值偏低，表明在其他因素相同的情况下，您体内的肠道菌群可能增加您患炎性肠病的风险。建议您持续监测肠道健康，改变不良生活习惯，低盐、低脂、低糖饮食，少吃生冷、油炸、烧烤及辛辣刺激性食物，补充益生菌，积极预防炎性肠病。

炎性肠病除了与肠道菌群相关外，还与遗传因素、生活习惯及其他环境因素等相关。因此，本结果仅作为您进行全面健康管理的一项参考指标，不能作为临床诊断。

测试项目	分布	检测结果
保护因子 阻止细菌黏附和易位，改善肠黏膜通透性		偏低 阻止细菌黏附和易位，改善肠黏膜通透性能力较低
危险因子 破坏肠道耐受机制，损伤肠上皮细胞和肠黏膜屏障		正常

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群

粪便状态

粪便状态分析，指的是在临床实践中，有几个和粪便自身状态相关的指标，这些指标被认为有很高的诊断价值。我们的检测中包括了临床中常用的二项指标：粪便的质地和粪便的颜色。

您本次粪便健康状况依据布里斯托大便分类法检测，由于单次粪便颜色易受到近期食物的影响（红肉火龙果，西瓜等），仅供参考。若您的粪便形态和颜色长期处于不健康状态，建议及时进行专科检查、诊治。

正常粪便		本次结果	结果分析
质地			理想的便型
颜色			可能与脂肪消化吸收障碍、鞭毛虫感染、肠道过度活跃有关

健康建议

肠道健康总说明

	消化和吸收	通过菌群测得您的蛋白质消化吸收能力正常、脂肪消化吸收能力低、碳水化合物消化吸收能力正常；15种主要代谢物中牛磺酸代谢、鞘脂代谢、亚油酸代谢等指标优于参考人群；脂肪总量、甘油三酯代谢、甘油磷脂代谢指标存在异常。
	炎症和免疫	您的肠道净化功能正常；肠道排毒功能正常；肠道免疫功能较差。
	肠道菌群	您的肠道菌群以拟杆菌属为主。肠道菌群多样性水平较差，菌群失调的风险较高。有2类细菌指标与参考人群相比存在异常。
	致病菌	您的肠道中检测到1种可能导致疾病的致病菌，含量未超标，但在您免疫能力低下时仍可能会损害您的肠道健康。
	代谢平衡	您的代谢基本平衡，11种重要有机小分子代谢中胆碱代谢异常。

GIhealth 提示您

1. 您的肠道菌群多样性较差，仅高于6.10%的参考人群。肠道有益菌含量较低，仅高于6.43%的参考人群，有害菌含量正常，高于26.63%的参考人群。检出1种致病菌，含量在正常范围内。
2. 通过对您的肠道菌群分析，您的肠道菌群可能增加患2型糖尿病、结直肠癌、炎症性肠病的风险。
3. 您肠道内参与胆碱代谢的菌群指标与参考人群相比存在异常。代谢基本平衡，请关注您的异常指标，定期监测肠道健康。
4. 您肠道内参与脂肪总量、甘油三酯代谢、甘油磷脂代谢的菌群指标与参考人群相比存在异常，请关注您的异常指标，定期监测肠道健康。

基于本次您的检测结果，建议您从以下几个方面进行干预：

- 1、 鉴于您的肠道菌群多样性低，建议多补充益生元和益生菌，帮助调节肠道菌群平衡；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。
- 2、 您的肠道菌群可能增加您患 2 型糖尿病、结直肠癌、炎症性肠病的风险，建议您控制体重、保持大便通畅、注意饮食卫生、避免摄入不耐受的食物及损伤肠粘膜的药物，定期监测肠道健康，积极预防。
- 3、 您肠道内参与脂肪总量、甘油三酯代谢、甘油磷脂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

	主食	推荐高膳食纤维饮食。可多食用富含膳食纤维的谷物，如糙米饭、燕麦饭、全麦面、玉米馒头等。
	肉类	选择吃瘦肉，避免高脂食物，如肥猪肉、肥牛、猪脑等，适量减少摄入五花肉、排骨等。
	鱼虾类	宜多吃鱼虾类优质蛋白，宜采用清蒸烹饪方法。
	蛋奶、大豆类	每天一个鸡蛋，奶类宜选用酸奶，每天适量多摄入豆类及豆制品，如黄豆、豆腐、豆浆等。
	蔬菜水果	多吃富含膳食纤维的新鲜果蔬，如柚子、柑橘、苹果、香蕉、火龙果、洋葱、芹菜、洋白菜、豌豆、蚕豆等。
	食用油、盐	以橄榄油、菜籽油作为膳食油脂的主要来源，食用油每天不超过 25g，食盐摄入量每天不超过 6g。
	其他	蔬菜的烹饪方式以轻烫为宜，不宜过度加工。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。

■ 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。

肠道调节方案

补充益生元、益生菌

- 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、乳杆菌等益生菌的生长，提高肠道菌群多样性。
- 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。

注：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



运动

- 养成每天运动的好习惯，可选择竞技性运动或运动量较大的健身运动，如各种球类、跑步、爬山、骑自行车、游泳等。学习或工作较忙者，可利用零散时间进行以下运动，如快步走、爬楼梯、哑铃、深蹲、俯卧撑、跳绳等。
- 建议每天运动 40 分钟以上，每周 5-7 天。尽量减少静坐时间，每间隔 1 小时起来活动 2~3 分钟。

附录
