

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，帮助维持肠道菌群平衡；您体内未超标的致病菌在您免疫力低下时，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饮食及生活习惯，维护肠道健康。
- 3、 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 | 减少主食摄入量，粗细粮搭配；粗粮最好占主食的一半。 |
|  | 肉类 | 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、排骨的摄入。 |
|  | 鱼虾类 | 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。 |
|  | 蔬菜水果 | 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、韭菜等；少吃含糖量高的水果，如枣、龙眼、荔枝、西瓜等。 |
|  | 食用油、盐 | 食用油不超过 25g，少吃动物油，食盐不超过 6g。 |
|  | 其他 | 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。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、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。 |

■ 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。