

健康建议

根据您本次检测结果，我们从膳食、益生菌、益生元等方面为您制定了肠道菌群干预方案，建议您遵照干预方案进行调理，以促进肠道菌群平衡。并且建议您调理 3 个月后复检肠道菌群，以便了解干预效果。调整干预方案，帮助您持续提升肠道健康水平。

膳食方案	
 主食	主食宜适量增加粗粮，如糙米饭、燕麦饭、全麦面、玉米馒头等。建议全谷物和杂豆占三分之二。
 肉类	控制动物蛋白的摄入，可选择猪瘦肉、牛肉、去皮禽肉等轮替食用。避免摄入脂肪含量高的肉类，如肥猪肉、肥牛、猪脑等。
 鱼虾类	宜吃适量的鱼虾类优质蛋白，建议采用清蒸、白灼的烹饪方式。
 蛋奶、大豆类	宜吃蛋白，少吃蛋黄，蛋类每天一个。每天应吃相当于鲜奶 300g 的奶类及奶制品，可选用无糖酸奶，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	每天适量多食用新鲜水果及蔬菜，其中深色蔬菜占蔬菜总量的 1/2，水果与蔬菜不能互相代替。多食用富含膳食纤维的果蔬，如芹菜、韭菜、火龙果。
 食用油、盐	食用油每天不超过 25g，以橄榄油、菜籽油等植物油为宜。食盐每天不超过 6g。
 其他	建议保持规律就餐的饮食习惯。控制总热量的摄入，保持正常体重。尽量减少外出就餐的次数。忌高脂、高热量饮食。忌暴饮暴食。戒烟限酒。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。