

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	推荐高膳食纤维饮食。可搭配适量糙米、燕麦、荞麦、玉米及杂豆类等富含膳食纤维的五谷杂粮。
	肉类	宜选择瘦猪肉、牛肉、去皮禽肉，避免高脂肪高胆固醇的肥猪肉、肥牛、动物内脏等。
	鱼虾类	适量吃鱼虾类优质蛋白，多采用清蒸、水煮的烹饪方式，如清蒸鱼、白灼虾、水煮鱼片等。
	蛋奶、大豆类	每天一个鸡蛋，奶类宜选用酸奶，适量摄入黄豆、豌豆、蚕豆、豆腐、豆浆等豆类及豆制品。
	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、白菜等。
	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。