

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	减少主食摄入量，粗细粮搭配；粗粮最好占主食的一半。
	肉类	宜吃去皮禽类，避免摄入高脂肪高胆固醇的肥猪肉、肥牛、动物内脏等。
	鱼虾类	适量食用鱼虾类，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，多吃富含膳食纤维的蔬菜，如芹菜、韭菜；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。