

健康建议

膳食方案

* 综合您肠道菌群检测结果，为您定制以下膳食方案：

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。主食宜适量增加粗粮，如糙米饭、燕麦饭、全麦面等。控制动物蛋白的摄入量，宜搭配适量豆制品等植物蛋白。每天食用足量的新鲜果蔬。食用油控制在每天 25 克以内，以橄榄油、菜籽油等植物油为宜。食盐控制在每天 6 克以内。尽量减少外出就餐的次数。忌高脂、高热量饮食。忌暴饮暴食。忌烟酒。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，您的实际饮食还需结合自身具体情况。



肠道调节方案

* 综合您肠道菌群、营养功能检测结果，为您定制以下肠道调节方案： 益生元和益生菌

1. 可选择性补充益生元：菊粉、低聚果糖、低聚木糖等。
2. 可选择性补充膳食纤维咀嚼片，能帮助您保护肠道，有益于肠道健康。
3. 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

* 适量运动可以帮助改善肠道菌群 建议您：

建议每天进行适量运动，以有氧运动为主，可根据自己的体质和喜好选择合适的运动方式，如快步走、慢跑、羽毛球、游泳、舞蹈、健身操、太极拳、爬山等，也可以选择肌肉耐力运动，如哑铃、深蹲、俯卧撑等。建议每次运动不少于 30 分钟，每周 3-5 次。尽量减少静坐时间，每间隔 1 小时起来活动 2-3 分钟。

