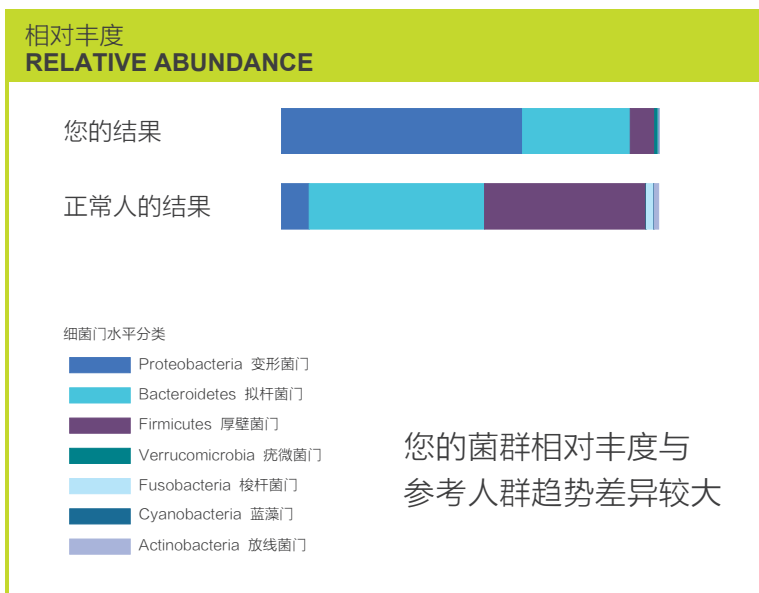
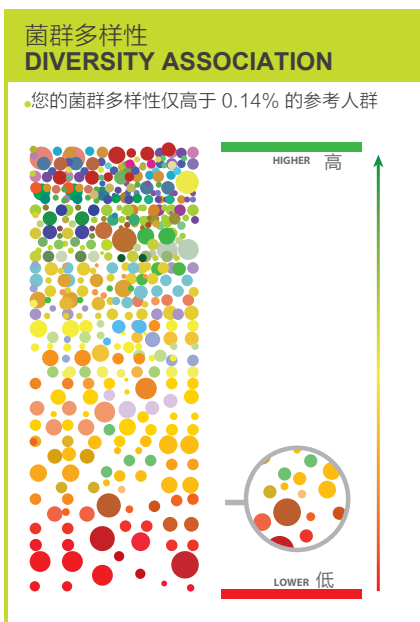


检测结果

质地:  颜色: 

| 颜色指示: ● 绿色为正常 ● 橙色为需要关注 ● 红色为有风险



健康建议

肠道健康总说明

 <p>消化和吸收</p>	<p>通过菌群测得您的蛋白质消化吸收能力正常、脂肪消化吸收能力偏低、碳水化合物消化吸收能力低；15 种主要代谢物中谷胱甘肽代谢、牛磺酸代谢、脂肪酸代谢等指标优于参考人群；脂肪总量、甘油三酯代谢、鞘脂代谢等指标存在异常。</p>
 <p>炎症和免疫</p>	<p>您的肠道净化功能正常；肠道排毒功能正常；肠道免疫功能较差。</p>
 <p>肠道菌群</p>	<p>您的肠道菌群以拟杆菌属为主。肠道菌群多样性水平较差，菌群失调的风险较高。有 2 类细菌指标与参考人群相比存在异常。</p>
 <p>致病菌</p>	<p>您的肠道中检测到 5 种可能导致疾病的致病菌，值得注意的是，金黄色葡萄球菌、脆弱拟杆菌含量偏高，可能会损害您的肠道健康。</p>
 <p>代谢平衡</p>	<p>您的代谢基本平衡，11 种重要有机小分子代谢中维生素 B1、维生素 B5 代谢异常。</p>







GIhealth 提示您

- 1、您的肠道菌群多样性较差，仅高于 0.14% 的参考人群。肠道有益菌含量较低，仅高于 8.32% 的参考人群，有害菌含量较高，高于 98.33% 的参考人群。检出 5 种致病菌，2 种含量超标，需引起注意。
- 2、通过对您的肠道菌群分析，您的肠道菌群可能增加患 2 型糖尿病、结直肠癌、炎症性肠病的风险。
- 3、您肠道内参与维生素 B1、维生素 B5 代谢的菌群指标与参考人群相比存在异常。代谢基本平衡，请关注您的异常指标，定期监测肠道健康。
- 4、您肠道内参与脂肪总量、甘油三酯代谢、鞘脂代谢等的菌群指标与参考人群相比存在异常，需引起注意，建议您持续监测肠道健康。

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低，建议多补充益生元和益生菌，帮助调节肠道菌群平衡；您体内较高含量的致病菌可能诱发相关肠道疾病，建议您持续监测肠道健康，并到正规医院咨询专科医生，遵从医生建议做进一步检查。
- 2、 您的肠道菌群可能增加您患 2 型糖尿病、结直肠癌、炎症性肠病的风险，建议您控制体重、保持大便通畅、注意饮食卫生、避免摄入不耐受的食物及损伤肠粘膜的药物，定期监测肠道健康，积极预防。
- 3、 您肠道内参与脂肪总量、甘油三酯代谢、鞘脂代谢等的菌群指标异常，可能导致动脉硬化、心脑血管疾病、便秘等疾病，建议您关注血糖血脂血压、保持心态平和、养成定时排便的习惯、适量多饮水、戒烟酒、避免熬夜，定期监测肠道健康。

膳食方案

	主食	推荐高膳食纤维饮食。可多食用富含膳食纤维的谷物，如糙米饭、燕麦饭、全麦面、玉米馒头等。
	肉类	选择吃瘦肉，避免高脂食物，如肥猪肉、肥牛、猪脑等，适量减少摄入五花肉、排骨等。
	鱼虾类	宜多吃鱼虾类优质蛋白，宜采用清蒸烹饪方法。
	蛋奶、大豆类	每天一个鸡蛋，奶类宜选用酸奶，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	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、洋白菜、豌豆、蚕豆等。
	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。

肠道调节方案

补充益生元、益生菌

1. 每天服用适量低聚半乳糖或阿拉伯半乳聚糖或低聚果糖产品，促进体内双歧杆菌、乳杆菌等益生菌的生长，提高肠道菌群多样性。

2. 每天服用适量益生菌产品（如双歧杆菌活菌制剂、乳杆菌活菌制剂等），增加肠道内益生菌的数量，有利于肠道菌群平衡。

注：如患炎症性肠病、腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。

补充维生素 B1、B5

均衡多种维生素营养，促进碳水化合物、蛋白质、脂类的正常代谢。

运动方案



运动

1. 养成每天运动的好习惯。尽量减少静坐时间，每小时起来活动 2~3 分钟。
2. 可根据自己的喜好选择运动方式，如快步走、跑步、球类、爬山、游泳等。也可利用零碎的时间做耐力运动，如哑铃、深蹲、俯卧撑、跳绳、有氧操等。
3. 每天运动 30 分钟以上，每周 3~5 次。