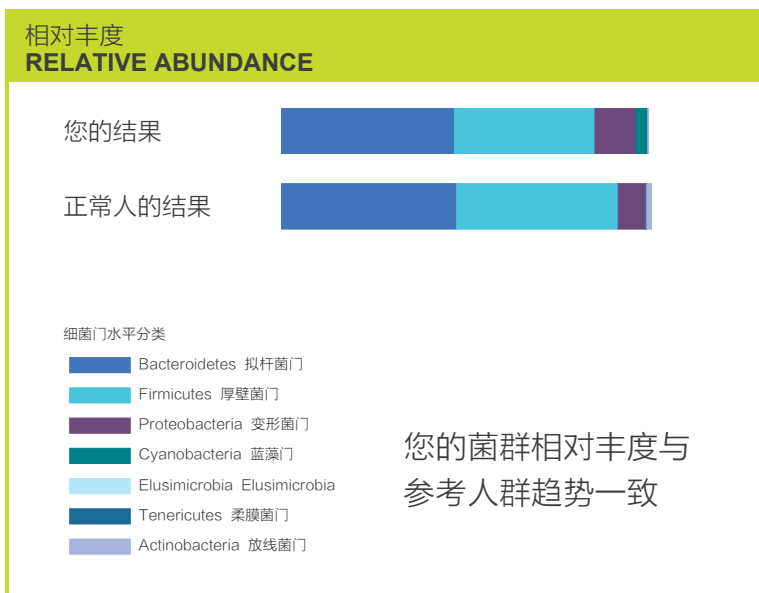
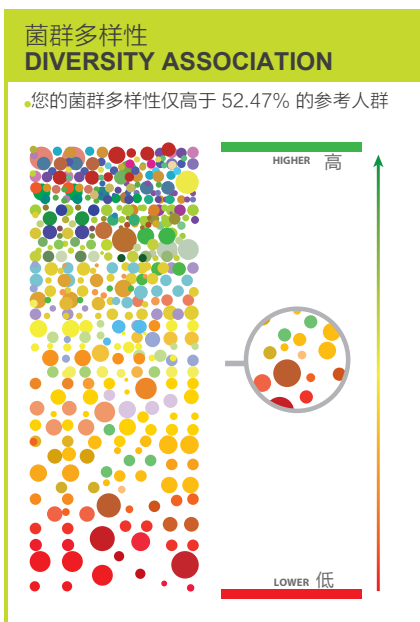
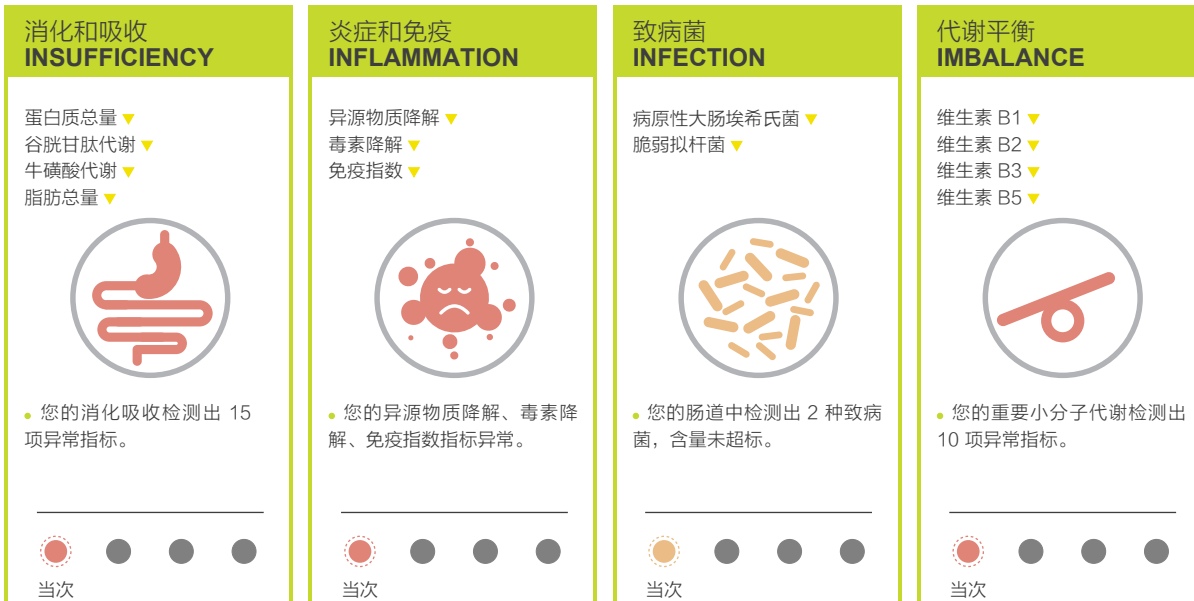


## 检测结果

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>	通过菌群测得您的蛋白质消化吸收能力偏低、脂肪消化吸收能力偏低、碳水化合物消化吸收能力偏低；15 种主要代谢物中蛋白质总量、谷胱甘肽代谢、牛磺酸代谢等指标存在异常。
 <p>炎症和免疫</p>	您的肠道屏障功能、维持肠道屏障功能的能力、机体免疫力均较差。
 <p>肠道菌群</p>	您的肠道菌群以普雷沃氏菌属为主。肠道菌群多样性水平较差，菌群失调的风险较高。有 28 类细菌指标与参考人群相比存在异常。
 <p>致病菌</p>	您的肠道中检测到 2 种可能导致疾病的致病菌，含量未超标，但在您免疫能力低下时仍可能会损害您的肠道健康。
 <p>代谢平衡</p>	您的代谢失衡风险高，11 种重要有机小分子代谢中维生素 B1、维生素 B2、维生素 B3 等代谢异常。

### GIhealth 提示您

- 1、您的肠道菌群多样性较差，仅高于 52.47% 的参考人群。肠道有益菌含量较低，仅高于 77.98% 的参考人群，有害菌含量较低，高于 26.56% 的参考人群。检出 2 种致病菌，含量在正常范围内。
- 2、通过对您的肠道菌群分析，您患 2 型糖尿病、结直肠癌、炎症性肠病的风险与参考人群一致。
- 3、您肠道内参与维生素 B1、维生素 B2、维生素 B3 等代谢的菌群指标与参考人群相比存在异常。代谢失衡风险较高，需引起注意，建议您持续监测肠道健康。
- 4、您肠道内参与蛋白质总量、谷胱甘肽代谢、牛磺酸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；您体内未超标的致病菌在您免疫能力低下时，可能诱发相关疾病，建议您持续监测肠道健康，必要时到正规医院进行相关检查。
- 2、您的肠道菌群不会增加您患 2 型糖尿病、结直肠癌、炎症性肠病的风险，请您继续保持良好的饮食及生活习惯，维护肠道健康。
- 3、您肠道内参与蛋白质总量、谷胱甘肽代谢、牛磺酸代谢等的菌群指标异常，可能导致心脑血管疾病、动脉硬化、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、补充辅酶 Q，定期监测肠道健康。

### 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	宜吃禽类，如去皮鸡肉；避免摄入肥猪肉、肥牛、猪脑等高脂食物，适量减少五花肉、排骨的摄入。
	鱼虾类	适量多食用鱼虾类，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，多吃富含维生素的蔬菜，如芹菜、韭菜等；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。

## 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低聚木糖产品，促进体内双歧杆菌、乳酸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（如酸奶、含活菌的益生菌饮料等），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、慢性腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。

## 补充辅酶 Q

可以帮助您增强抗氧化能力。

## 补充复合维生素

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. 条件允许的情况下，选择爬楼梯、自行车出行等方式锻炼身体。多参加团体运动，培养运动习惯。
2. 建议选用持续时间长、低强度的运动方式，如快步走、慢跑、骑自行车、游泳、乒乓球、羽毛球、网球、健身操等。配合增加肌肉量的运动，如俯卧撑、哑铃、深蹲等。
3. 建议早饭或晚饭前空腹状态下进行运动，每次运动时间 30 分钟以上，每周 5 次以上。