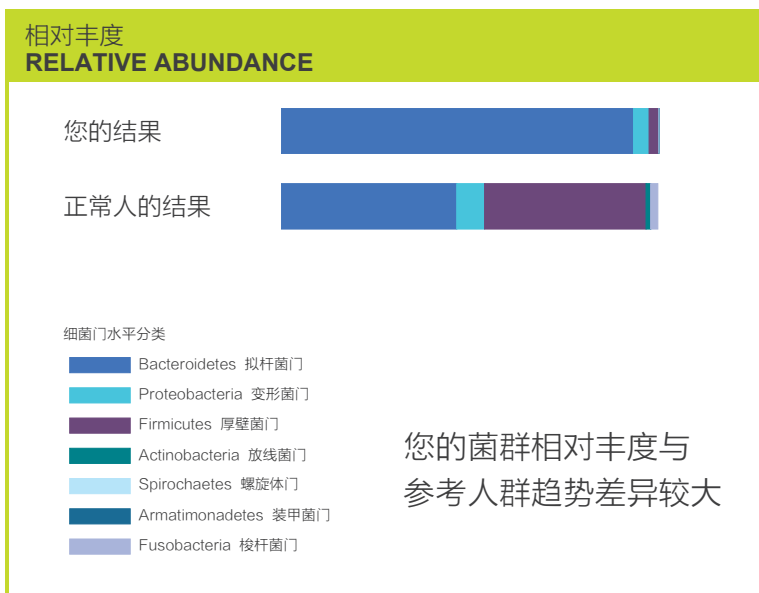
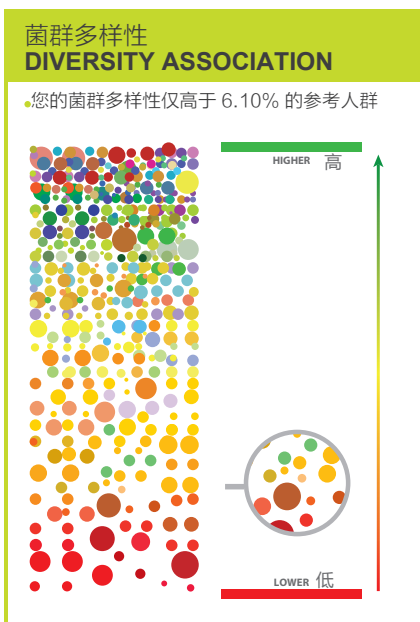


## 检测结果

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正常、脂肪消化吸收能力低、碳水化合物消化吸收能力正常；15 种主要代谢物中牛磺酸代谢、鞘脂代谢、亚油酸代谢等指标优于参考人群；脂肪总量、甘油三酯代谢、甘油磷脂代谢指标存在异常。
 <p>炎症和免疫</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>肠道菌群</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>致病菌</p>	您的肠道中检测到 1 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>	您的代谢基本平衡，11 种重要有机小分子代谢中胆碱代谢异常。








### GIhealth 提示您

- 1、 您的肠道菌群多样性较差，仅高于 6.10% 的参考人群。肠道有益菌含量较低，仅高于 6.43% 的参考人群，有害菌含量正常，高于 26.63% 的参考人群。检出 1 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、 您肠道内参与胆碱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、甘油磷脂代谢的菌群指标与参考人群相比存在异常，请关注您的异常指标，定期监测肠道健康。

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、甘油磷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，建议您关注血糖血脂血压、保持心态平和，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低聚木糖产品，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。

## 运动方案



## 运动

1. 养成每天运动的好习惯，可选择竞技性运动或运动量较大的健身运动，如各种球类、跑步、爬山、骑自行车、游泳等。学习或工作较忙者，可利用零散时间进行以下运动，如快步走、爬楼梯、哑铃、深蹲、俯卧撑、跳绳等。
2. 建议每天运动 40 分钟以上，每周 5-7 天。尽量减少静坐时间，每间隔 1 小时起来活动 2~3 分钟。