



检测者姓名	Brook
性别	女
年龄	26
样品编号	GIOB0001
送检机构	人和未来
收样日期	2017-10-17
报告日期	2019-03-04

- 本报告内容仅供参考，无法代替医学诊断，也无法作为用药参考，实际情况请咨询拥有相应资质的临床医生或执业药师。
- 本项检测是基于当前微生物学的研究成果和国际公认的检测方法，但由于研究和检测方法的不断更新，本检测存在一定局限。
- 本项检测仅为您进一步全面健康管理提供参考，实际的健康管理、干预应由相应专家制定。
- 本人承诺提供的资料真实完整，若信息有误，后果由本人承担。
- 本检测报告的最最终解释权归本公司所有。

## 一、检测结果总评

体重：51.0kg BMI：19.92 正常

减肥难易程度

减肥所需预估时间

容易

一般

较难

难

非常难

三个月

六个月

一年

>一年

检测项目

健康状态提示

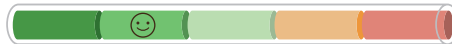
检测结果评价

微生态平衡能力



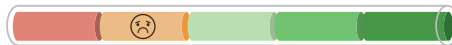
正常

胖菌



偏低

瘦菌



偏低

建议您通过调节肠道菌群，增加瘦菌含量，改变易胖菌群体质，科学减肥，轻松又健康。（根据本检测结果将量身定制具体的减重方案，详情请咨询我司的专业团队）

### 附注：

WHO	< 18.5	18.5-24.9	≥25	25-29.9	30-34.9	35-39.9	≥40
中国	< 18.5	18.5-23.9	≥24	24-27.9	≥28		
等级	偏瘦	正常	超重	偏胖	肥胖	重度肥胖	极重度肥胖

肥胖等级划分依据：WHO.obesity;preventing and managing the global  
成人体重判定.中华人民共和国国家卫生与计划生育委员会

## 二、检测结果解析

### 肠道微生态平衡能力


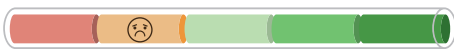
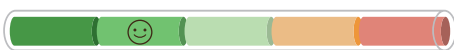
#### 检测说明



人体肠道内存在上万亿个细菌，不同菌群共同组成了复杂的肠道微生态系统。国际最新权威研究重新定义肥胖，发现肠道菌群与肥胖关系密切，肠道微生态失衡极易引起肥胖。肠道微生态平衡能力越高，肠道微生态越稳定，发生肥胖的风险越低；肠道微生态平衡能力越低，肠道微生态容易失调，易引发肥胖等健康问题。而肠道菌群结构中的有益菌能保护肠道微生态结构，防止其被破坏；而有害菌可破坏肠道微生态结构，当微生态失衡，有害菌异常增殖，易引发肥胖等。因此，通过检测发现导致肠道微生态失衡的已有或潜在因素，有效减重或预防肥胖的发生。

### 检测结果

肠道微生态平衡能力 **正常**

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
肠道菌群多样性		正常
有益菌		偏低
有害菌		偏低
致病菌	小韦荣氏球菌	超标

#### 结果分析



您的肠道菌群微生态平衡能力正常，菌群失衡风险中等。但有益菌指标异常，不利于肠道健康，增加减重难度，需及时调理肠道菌群，提高肠道微生态平衡能力。

另外致病菌小韦荣氏球菌含量超标，易引起腹胀腹泻等肠道不适症状，需密切关注，请定期复查。

## 胖菌与瘦菌








### 检测说明











最新研究发现，肠道中有两类细菌与人体的肥胖密切相关，它们含量的高低不仅决定了是否属于易胖体质，而且对减重的难易程度有直接的影响。一类是引起肥胖的肠道菌株（简称胖菌），与肥胖成正相关，其含量越高，肥胖程度越重，减肥难度越大，且易引起代谢综合症等疾病，影响人体健康；第二类是与减重相关的肠道菌株（简称瘦菌），与肥胖成负相关，其含量越少，越易肥胖，且肥胖程度与症状越重。因此通过肠道菌群检测，精准检测出与肥胖相关的胖菌或瘦菌的种类以及含量，不仅有助于科学、个性化减重，且对肥胖的发生有积极的预防作用。

### 检测结果

肥胖菌总量 **偏低**

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
肠杆菌属		偏低
梭菌属		偏低
布劳特氏菌属		偏低
多尔氏菌属		偏低
沙门氏菌属		偏低
弯曲杆菌属		偏高
志贺氏菌属		偏低
克雷伯氏菌属		偏低
脱硫弧菌属		偏高
嗜胆菌属		正常

瘦菌总量 偏低

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
阿克曼氏菌属		正常
双歧杆菌属		偏低
乳酸杆菌属		偏低
克里斯滕森菌属		偏低
柔嫩梭菌属		偏低
颤螺菌属		正常
毛螺菌属		偏高
毛杆菌属		偏低

#### 结果分析



您肠道内的瘦菌含量指标异常，增加了减肥难度。需要及时调理肠道菌群结构，改善瘦菌含量指标，从而有效控制体重。

## 三、体重管理方案

根据您目前检测结果，我们专属为您定制了精准减重方案，建议您严格按照方案执行，并在执行方案 3 个月后定期复查，助您有效管理体重，保持苗条。

### 微生态减重方案

根据您本次肠道菌群检测结果，结合您的体质指数（BMI）、微生态平衡能力、瘦菌、胖菌等指标，为您制定如下个性化微生态减重方案：

膳食纤维，每天 2 次，1 次 0.78g，建议餐前服用，同时多喝水；复合益生菌（嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌、副干酪乳杆菌、嗜热链球菌），每天 1 次，1 次 1 袋，建议饭后 1 小时服用。白藜芦醇，每日 3 次，每次 5mg。持续服用 1 个月以上，能帮助减少肠道对糖类和脂肪的消化吸收，有利于控制体重及减重。

#### 微生态制剂介绍



益生元

益生元是一种膳食补充剂，通过选择性的刺激一种或几种菌落中的细菌生长与活性而对宿主产生有益的影响，从而改善宿主健康状况的不能被消化的食品成分（Gibson and Roberfroid, 1995）。通俗来说，益生元是益生菌的食物，能被益生菌利用。常见益生元包括菊粉、低聚果糖、低聚半乳糖、低聚异麦芽糖等。



益生菌

益生菌是“通过摄取适当的量、对食用者的身体健康能发挥有效作用的活菌”。它是一种对人体有益的细菌，能够促进有益菌抑制致病菌的生长，维持肠道菌群的平衡。益生菌主要分为双歧杆菌属、乳杆菌属、链球菌属三大类



微生态减重机制

科学家发现肠道微生态与肥胖息息相关，肥胖的菌群移植到小鼠肠道会变胖，而瘦子的菌群移植到小鼠肠道会变瘦。进一步研究发现，不同人体内含有的胖菌与瘦菌不同，导致不同的肥胖体质。除了平时注意合理饮食、适量运动外，还可以服用微生态制剂调理肠道微生态，达到瘦身的目的。微生态制剂可以促进有益菌的增殖，调节肠道PH值，抑制胖菌和有害菌的生长，调理肠道微生态的平衡，改善肠道环境，促进机体健康。

## 营养膳食方案

根据您本次肠道检测结果，结合您的体质指数（BMI）、瘦菌、胖菌、能量代谢相关菌等指标，我们为您设计的减重饮食模式是：“DASH饮食模式+低钠饮食”饮食模式。

“DASH饮食模式+低钠饮食”模式的原则是：**均衡营养，低盐饮食**。选择全谷物、新鲜蔬菜和水果、以及优质白肉，同时需要限制饱和脂肪。注意清淡饮食，减少食盐的摄入。

时间	早餐	上午加餐	午餐	下午加餐	晚餐
元气周一	酸奶 青枣	玉米味代餐粉1袋 榛子	糙米饭、清炒苋菜1小碗 黄花菜炒牛肉	玉米味代餐粉1袋 青枣	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮空心菜1碗
阳光周二	酸奶 桃子	玉米味代餐粉1袋 杏仁	燕麦饭、清炒菠菜1小碗 芦笋炒虾仁	玉米味代餐粉1袋 桃子	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮油菜1碗
营养周三	酸奶 香蕉（小）	玉米味代餐粉1袋 核桃	八宝粥、清炒雪里蕻1小碗 韭菜煎蛋	玉米味代餐粉1袋 香蕉（小）	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮西兰花1碗
活力周四	酸奶 橙子	玉米味代餐粉1袋 榛子	糙米饭、清炒白菜苔1小碗 茭白炒牛肉	玉米味代餐粉1袋 橙子	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮生菜1碗
激情周五	酸奶 石榴	玉米味代餐粉1袋 杏仁	燕麦饭、清炒芥菜1小碗 清蒸鲈鱼	玉米味代餐粉1袋 石榴	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 轻烫韭菜1碗
悠闲周六	酸奶 椰子	玉米味代餐粉1袋 核桃	八宝粥、凉拌香菜1小碗 水煮草鱼	玉米味代餐粉1袋 椰子	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮冬寒菜1碗
轻松周日	酸奶 梨	玉米味代餐粉1袋 榛子	绿豆粥、清炒茼蒿1小碗 开胃牛蛙	玉米味代餐粉1袋 梨	芝士味代餐粉2袋 大豆肽蛋白粉10克 水煮空心菜1碗

### 避免摄入的食物：

- 1】高盐类：酱黄瓜、榨菜、酱萝卜、酸萝卜、酸豆角、酱蒜头、腌包瓜等。
- 2】高脂肪类：肥猪肉、肥牛、油炸类、烧烤类、酥饼、甜点等。

注：①主食的摄入总量在原来的基础上减半；②成人蛋白质的摄入量为：1g\*体重（Kg）/天（男性最高量为60克，女性为50克），如：体重为55Kg的男性每日摄入55克，60克封顶；体重为45Kg的女性每日摄入45克，50克封顶；③食物总摄入量以吃到5分饱为宜。



## 运动方案

减重期间，合理的运动是必不可少的。运动能提高整体新陈代谢水平，在增加体脂消耗的同时，增加肌肉量，同时运动能增加肠道瘦菌、减少肠道胖菌，达到瘦身塑型的效果。高血压人群建议选择持续时间长、低强度的有氧运动。如快步走、慢跑、骑自行车等注意循序渐进、量力而行，不可操之过急。每次运动时间保持在30分钟以上，每周运动4次以上。

计划	训练内容	时间	训练部位	注意事项
周一 周二	快步走	60分钟	全身	选择下午或傍晚进行锻炼;快走的状态为微微喘气
	全身拉伸	10分钟	全身	标准姿势如下图所示
周三	快步走	60分钟	全身	选择下午或傍晚进行锻炼;快走的状态为微微喘气
	全身拉伸	10分钟	全身	标准姿势如下图所示
周五 周六	快步走	60分钟	全身	选择下午或傍晚进行锻炼;快走的状态为微微喘气
	全身拉伸	10分钟	全身	标准姿势如下图所示
周四 周日	休息日			



全身拉伸



全身拉伸



全身拉伸