

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。