

健康管理建议

综合您本次肠道有益菌检测，您肠道健康保护力总得分为 60 分，处于正常范围，但其中阿克曼氏菌属检测指数偏低，可重点调理。建议您：

饮食建议	<p>成年人是社会的贡献者、财富的创造者，但成年人在日益繁忙的工作压力和生活压力下，往往无暇顾及自己的健康，加之压力下不健康的饮食模式和缺乏运动，容易在中年之后出现身体健康方面的问题</p> <p>1 多彩主食 建议米饭、面条、馒头等交替食用，适量搭配糙米、燕麦、紫薯等杂粮杂薯有助于补充 B 族维生素和营养均衡。</p> <p>2 缤纷蔬果 建议每日摄入 5 种以上不同的蔬果以满足身体所需的各种维生素。</p> <p>3 优质蛋白 建议选用鸡蛋、鱼虾类、豆腐、鸡肉、猪瘦肉、牛瘦肉等优质蛋白。减少五花肉、猪蹄、牛油、猪皮等含动物性脂肪高的食物。</p> <p>4 健康无忧 1. 确保每天蔬菜水果的食用量；2. 应减少多油多糖零食的摄入，避免肥胖。酸奶、牛奶、水果、坚果是不错的零食选择；3. 避免养成不吃早餐以及吃宵夜的习惯，不缺餐少餐、暴饮暴食；4. 建议每天摄入 1500–1700 毫升的水；5. 宜选用菜籽油、葵花籽油等植物油代替猪油的使用；6. 保证每日豆制品和奶制品的摄入。</p>
健康肠道	<p>肠命百岁方可长命百岁！补充适量的益生菌、益生元，助力肠道健康。</p> <p>1 您可选择补充富含多酚的蔓越莓提取物、豆类制品等益生元，能帮助阿克曼氏菌属在肠道内增殖，增加有益物质的产生，有利于增强肠道屏障功能，促进肠道健康。</p>
日常点滴	<p>成年人应了解自己需要注意哪些健康问题，养成良好的生活习惯能为一生的健康保驾护航</p> <p>1 应戒烟、限酒，不以损害健康为代价去工作、应对客户；</p> <p>2 女性需寻找正规的减肥机构，不能通过只吃水果等错误方法盲目减肥；</p> <p>3 通过唱歌、旅游、游泳等健康方式调整自己的情绪和压力，注意劳逸结合；</p> <p>4 避免长时间玩手机和电脑等，每隔半个小时就起来运动一下；</p> <p>5 减少外出就餐的次数，这样的食物往往重油重盐；</p> <p>6 定时去正规的机构进行体检，及时了解自己的身体状况。</p>

建议您进行更全面的肠道菌群检测并持续监测，获取更具有针对性的膳食方案、微生物制剂推荐及运动指导等健康管理建议，为您的肠道健康保驾护航。