

健康建议

■ 综合您本次肠道有益菌检测，您肠道健康保护力总得分为 15.13 分，有利于肠道及人体健康，建议您：



膳食

- 保持良好的饮食结构。建议保持定时定量进餐的好习惯，早餐不可忽略。食物种类新鲜多样，交替食用。主食搭配适量粗粮，多食用各种新鲜的蔬菜水果，深绿色蔬菜至少占蔬菜总摄入量的一半。控制油炸类、西式快餐、含糖饮料等高脂高糖高热量食物。忌暴饮暴食。减少外出就餐的次数。戒烟限酒。



微生态制剂

- 恭喜您，您的肠道保护力优秀，您可以根据自身需要适量多喝酸奶。酸奶营养丰富易吸收，含有大量活性益生菌的酸奶，能帮助调节肠道酸碱值，抑制有害菌的生长，增强人体免疫力。选酸奶有窍门，2 型糖尿病、动脉粥样硬化、胆囊炎、胰腺炎等患者，宜选用无糖酸奶。



其它

- 建议戒烟限酒；加强体育运动，保持正常体重；正常作息，避免熬夜；同时，注意释放工作和生活压力，避免过重心理负担。
- 建议您进行更详细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、微生态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。

* 温馨提示：以上健康建议仅供参考，您的实际膳食、运动及营养补充需根据您的自身具体情况进行调整。