


肠道调节方案

补充益生元、益生菌

- 1. 每天补充适量的可溶性膳食纤维，如聚葡萄糖。膳食纤维可减少人体能量摄入，减少肠道对糖类和脂肪的消化吸收。
 - 2. 补充低聚果糖类益生元产品，可以促进排泄物的排出，减少有害物质在体内的存留时间。
 - 3. 补充含茶多酚、黄精提取物的功能食品，能有效帮助控制体重。
- 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

	<div>运动</div> <div><div>1. 条件允许的情况下，选择爬楼梯、自行车出行等方式锻炼身体。多参加团体运动，培养运动习惯。</div><div>2. 建议选用持续时间长、低强度的运动方式，如快步走、慢跑、骑自行车、游泳、乒乓球、羽毛球、网球、健身操等。配合增加肌肉量的运动，如俯卧撑、哑铃、深蹲等。</div><div>3. 建议早饭或晚饭前空腹状态下进行运动，每次运动时间 30 分钟以上，每周 5 次以上。</div></div>
---	--