

# 肠道调节方案


## 补充益生菌、益生元和膳食纤维

- 1. 每天服用适量益生菌产品（如乳双歧杆菌活菌制剂等），增加肠道内益生菌的数量，抑制有害菌的生长。
  - 2. 每天可服用适量低聚糖类产品，如低聚果糖、低聚寡糖、低聚异麦芽糖，促进体内双歧杆菌、乳杆菌等益生菌的生长。
  - 3. 每天选择性服用膳食纤维，这将有益于您的肠道健康。
- 注：如患炎症性肠病、腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。

## 补充营养品

可选择性补充复合蛋白固体饮料、大豆肽蛋白粉、含有多糖的保健品，帮助您控制体重。

# 运动方案

	<div>运动</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li><li>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。</li></ul></div>
---	---