

常道康™—肠道健康保护力检测结果

样本编码: tptest001 年龄: 55 送检机构: 人和未来

致: Demo 先生

您好!

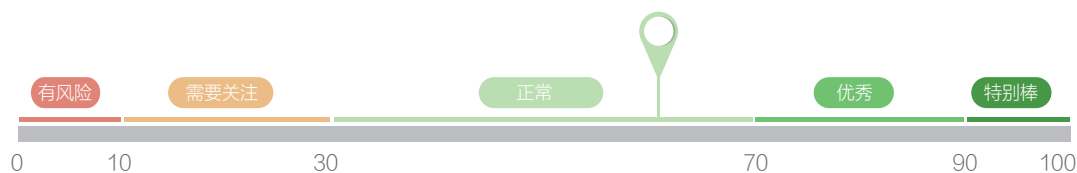
感谢您选择常道康™ 肠道健康保护力检测服务, 在此我们对您的信任表示衷心感谢!

现将您 2017-04-10 送检结果呈上, 请您详阅:

肠道健康保护力结果

肠道菌群能影响人体对营养物质的消化吸收、机体免疫力等, 肠道菌群失调可引发便秘、腹泻、腹胀、腹痛、消化不良、食欲不振等病症。肠道健康是人体健康的重要指征, 通过检测肠道有益菌的含量, 可直观反映肠道菌群对肠道健康的保护能力, 可以知晓人体肠道健康状况, 为健康保驾护航。

您本次肠道健康保护力总评分如下



综合您本次肠道有益菌检测, 您的肠道健康保护力总评分为**60分**, 保护力正常。

您可以通过补充益生元益生菌等进一步改善肠道菌群情况。肠道保护力评分越高, 说明您的肠道越健康; 反之, 肠道保护力评分越低, 则说明您的肠道微生态环境越值得关注。

📍 本次检测结果

检测结果

1、主要有益菌检测结果

主要有益菌属	本次检测值	参考范围
乳酸杆菌属 (Lactobacillus)	0.01	≥ 0.01
双歧杆菌属 (Bifidobacterium)	5.8	≥ 0.19
阿克曼氏菌属 (Akkermansia)	0 ↓	≥ 0.01
柔嫩梭菌属 (Faecalibacterium)	204.63	≥ 29.11

结果说明：↓ 检测值相比参考人群偏低

2、结果分析

您本次检测的 4 种主要有益菌中阿克曼氏菌属 (Akkermansia) 含量相比参考人群偏低。阿克曼氏菌是能够帮助控制体重的“瘦菌”，它促进脂肪代谢，消耗多余能量，维持代谢平衡。这些菌属含量偏低，有可能导致不易维持正常体重，甚至增加胃肠道疾病的风险。

需要注意的是，肠道菌群处于动态平衡，单一菌种数量的短期改变并非致病的直接原因，有益菌的长期异常，整体肠道菌群失衡，才可能引起疾病的发生。

以上为您本次检测结果，如有任何疑问，请咨询专业医生！

再次感谢您的信任和支持！

人和未来生物科技（长沙）有限公司



扫码关注“常道康”

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

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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

健康肠道

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。

- 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。

日常点滴

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

- 1** 应戒烟、限酒，不以损害健康为代价去工作、应对客户；
- 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；
- 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；
- 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；
- 5** 减少外出就餐的次数，这样的食物往往重油重盐；
- 6** 定时去正规的机构进行体检，及时了解自己的身体状况。

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。

附录
