

## 健康建议

综合您本次检测结果，肠道益生菌总得分为 45 分，处于正常范围，建议您：

### 膳食

- 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。

### 益生菌

- 您平时可适量多喝酸奶。酸奶营养丰富易吸收，含有大量活性益生菌的酸奶（如保加利亚乳杆菌、BB-12），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。

### 益生元

- 您可选择性补充益生元，如低聚果糖、低聚半乳糖、菊粉等，能帮助益生菌在肠道内增殖，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。
- 如患炎症性肠病、腹泻，避免菊粉和膳食纤维制剂的摄入。

\* 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。