



Ghealth™  
常 道 康



检测者姓名	Brook
性别	女
年龄	26
样品编号	GIOB0001
送检机构	人和未来
收样日期	2017-10-17
报告日期	2018-01-09

- 本报告内容仅供参考，无法代替医学诊断，也无法作为用药参考，实际情况请咨询拥有相应资质的临床医生或执业药师。
- 本项检测是基于当前微生物学的研究成果和国际公认的检测方法，但由于研究和检测方法的不断更新，本检测存在一定局限。
- 本项检测仅为您进一步全面健康管理提供参考，实际的健康管理、干预应由相应专家制定。
- 本人承诺提供的资料真实完整，若信息有误，后果由本人承担。
- 本检测报告的最最终解释权归本公司所有。

## 一、检测结果总评



检测项目	健康状态提示	检测结果评价
微生态平衡能力		好
胖菌		偏低
瘦菌		偏低

建议您通过调节肠道菌群，增加瘦菌含量，改变易胖菌群体质，科学减肥，轻松又健康。（根据本检测结果将量身定制具体的减重方案，详情请咨询我司的专业团队）

### 附注：

WHO	< 18.5	18.5-24.9	≥25	25-29.9	30-34.9	35-39.9	≥40
中国	< 18.5	18.5-23.9	≥24	24-27.9	≥28		
等级	偏瘦	正常	超重	偏胖	肥胖	重度肥胖	极重度肥胖

肥胖等级划分依据：WHO.obesity;preventing and managing the global  
成人体重判定.中华人民共和国国家卫生与计划生育委员会

## 二、检测结果解析

### 肠道微生态平衡能力

#### 检测说明



人体肠道内存在上万亿个细菌，不同菌群共同组成了复杂的肠道微生态系统。国际最新权威研究重新定义肥胖，发现肠道菌群与肥胖关系密切，肠道微生态失衡极易引起肥胖。肠道微生态平衡能力越高，肠道微生态越稳定，发生肥胖的风险越低；肠道微生态平衡能力越低，肠道微生态容易失调，易引发肥胖等健康问题。而肠道菌群结构中的有益菌能保护肠道微生态结构，防止其被破坏；而有害菌可破坏肠道微生态结构，当微生态失衡，有害菌异常增殖，易引发肥胖等。因此，通过检测发现导致肠道微生态失衡的已有或潜在因素，有效减重或预防肥胖的发生。

### 检测结果

肠道微生态平衡能力 **好**

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
肠道菌群多样性		偏低
有益菌		偏低
有害菌		偏低
致病菌	小韦荣氏球菌	超标

#### 结果分析



您的肠道菌群微生态平衡能力非常好，菌群失衡风险低，有利于肠道健康，不会增加减重难度。但其中肠道菌群多样性、有益菌指标异常，仍需及时调理肠道菌群，提高肠道微生态平衡能力。

另外致病菌小韦荣氏球菌含量超标，易引起腹胀腹泻等肠道不适症状，需密切关注，请定期复查。

胖菌与瘦菌

检测说明











常有人抱怨喝水都长胖，羡慕瘦子怎么都吃不胖，其实长胖很大可能是肠道菌群在捣鬼，其中肠道微生态中有两类菌是脱不了关系的，它们含量的高低决定了是否属于易胖体质，直接影响减重的难易程度。一类是增重肠道菌（简称胖菌），与肥胖成正相关，含量越高，肥胖程度越重，减肥难度越高，且易引起代谢综合症等疾病，影响人体健康；第二类是减重肠道菌（简称瘦菌），与肥胖成负相关，含量越少，越易肥胖，且肥胖程度与症状越重。因此通过检测，能够精准地找到引起肥胖的异常胖菌或瘦菌的种类/含量，有助于个性化减重，预防肥胖的发生。

检测结果

肥胖菌总量 偏低

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
肠杆菌属		偏低
梭菌属		偏低
布劳特氏菌属		偏低
多尔氏菌属		偏低
沙门氏菌属		偏低
弯曲杆菌属		偏高
志贺氏菌属		偏低
克雷伯氏菌属		偏低
脱硫弧菌属		偏高
嗜胆菌属		正常

瘦菌总量 偏低

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
阿克曼氏菌属		正常
双歧杆菌属		偏低
乳酸杆菌属		偏低
克里斯滕森菌属		偏低
柔嫩梭菌属		偏低
颤螺菌属		正常
毛螺菌属		偏高
毛杆菌属		偏低

结果分析



您肠道内的瘦菌含量指标异常，增加了减肥难度。需要及时调理肠道菌群结构，改善瘦菌含量指标，从而有效控制体重。

潜在疾病风险

检测说明



肥胖不仅给个人形象带来负面影响，更重要的是会带来潜在的疾病风险。2015 年减肥药物临床实践指南已明确指出，BMI ≥ 30 的成年肥胖患者每年应体检筛查 II 型糖尿病、心血管疾病、高血压、高脂血症、阻塞性睡眠呼吸暂停、非酒精性脂肪肝疾病、骨关节炎和抑郁症疾病。俗话说：“一胖生百病”，这些潜在的疾病风险已成了肥胖患者最担心的问题。通过肠道菌群检测可以有效预测疾病的潜在风险，真正实现了早检测、早预防、更健康。

检测结果

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
2 型糖尿病		正常
动脉粥样硬化		正常
高血压		高风险
非酒精性脂肪肝		正常

结果分析



根据肠道菌群检测结果提示，会增加高血压的风险，请引起关注，需要避免这些疾病的高危因素，注意调理肠道菌群结构，改善肠道环境，降低疾病风险，还需注意定期检查。

（注：本检测仅作为健康评估，不作为临床诊断，注意正常并不意味着无疾病发生的可能；高风险也不意味着一定发生此病。）



### 三、体重管理方案

根据您目前检测结果，我们专属为您定制了精准减重方案，建议您严格按照方案执行，并在执行方案 3 个月后定期复查，助您有效管理体重，保持苗条。

#### 微生态减重方案

根据您本次肠道菌群检测结果，结合您的体质指数（BMI）、微生态平衡能力、瘦菌、胖菌等指标，为您制定如下个性化微生态减重方案：

建议您每天服用左旋肉碱低聚糖类复合益生元，1 天 1 次，1 次 10g，午餐或晚餐前十分钟服用效果更佳。持续服用 4 个月，能帮助减少肠道对糖类和脂肪的消化吸收，有利于控制体重及减重。

#### 微生态制剂介绍



益生元

益生元是一种膳食补充剂，通过选择性的刺激一种或几种菌落中的细菌生长与活性而对宿主产生有益的影响，从而改善宿主健康状况的不能被消化的食品成分（Gibson and Roberfroid, 1995）。通俗来说，益生元是益生菌的食物，能被益生菌利用。常见益生元包括菊粉、低聚果糖、低聚半乳糖、低聚异麦芽糖等。



益生菌

益生菌是“通过摄取适当的量、对食用者的身体健康能发挥有效作用的活菌”。它是一种对人体有益的细菌，能够促进有益菌抑制致病菌的生长，维持肠道菌群的平衡。益生菌主要分为双歧杆菌属、乳杆菌属、链球菌属三大类



微生态减重机制

科学家发现肠道微生态与肥胖息息相关，肥胖的菌群移植到小鼠肠道会变胖，而瘦子的菌群移植到小鼠肠道会变瘦。进一步研究发现，不同人体内含有的胖菌与瘦菌不同，导致不同的肥胖体质。除了平时注意合理饮食、适量运动外，还可以服用微生态制剂调理肠道微生态，达到瘦身的目的。微生态制剂可以促进有益菌的增殖，调节肠道PH值，抑制胖菌和有害菌的生长，调理肠道微生态的平衡，改善肠道环境，促进机体健康。

## 营养膳食方案

根据您本次肠道检测结果，结合您的体质指数（BMI）、微生态平衡能力、瘦菌、胖菌、能量代谢相关菌等指标，我们为您设计的减重饮食模式是：地中海减重饮食模式。

地中海减重饮食模式的原则是：1.增加新鲜蔬菜、水果的摄入；2.经常摄入鱼、虾、贝类、豆类等蛋白，减少牛肉、猪肉、羊肉、加工肉等红肉；3.橄榄油代替动物性油脂；4.粗粮代替精制米面；5.适量葡萄酒，充足的水摄入。

时间	早餐 (早上8点前)	上午 10点加餐	午餐 (中午13点前)	下午 3-4点加餐	晚餐 (晚上6点前)
元气周一	全麦吐司 低脂牛奶、苹果	桃子 自制无糖豆浆	白灼生菜、凉拌西红柿、杂粮饭 洋葱炒鱿鱼、蒜蓉蒸扇贝	酸奶 核桃、杏仁	清炒冬瓜、白灼菜心 清蒸鱼、杂粮饭、青苹果
阳光周二	燕麦片、酸奶 圣女果、小黄瓜	草莓 自制无糖豆浆	白灼油菜、凉拌海带 清蒸鱼、白灼虾、杂粮饭	低脂牛奶 杏仁、开心果	香煎鳕鱼、少油版煎豆腐 白灼秋葵、烤土豆、橘子
营养周三	土豆全麦饼 水波蛋、橘子	芒果 自制无糖豆浆	白灼芦笋、凉拌木耳、杂粮饭 香菜炒瘦牛肉、家常豆腐	酸奶 核桃、杏仁	白灼上海青、清炒荷兰豆 香烤带鱼、烤红薯、梨
活力周四	水煮鸡蛋 燕麦片、低脂牛奶	香蕉 自制无糖豆浆	凉拌黄瓜、白灼鱿鱼、杂粮饭 香煎鸡胸肉、白灼西兰花	酸奶 杏仁、开心果	烤土豆、李子、西红柿炒豆腐 芹菜炒胡萝卜丝、白灼小白菜
激情周五	全麦吐司、低脂牛奶 圣女果、小黄瓜	青苹果 自制无糖豆浆	白灼圆白菜、凉拌海带 酱牛肉、蒸蒜蓉虾、燕麦饭	酸奶 核桃、杏仁	白灼菜心、水煮鱼片 清炒豇豆、糙米饭、柚子
悠闲周六	鸡蛋全麦饼 酸奶、猕猴桃	石榴 自制无糖豆浆	白灼生菜、香炒花蛤 清炒平菇、清蒸鱼、杂粮饭	低脂牛奶 杏仁、开心果	白灼西兰花、清炒豆芽 清蒸鱼、杂粮饭、菠萝
轻松周日	燕麦片 酸奶、水煮鸡蛋	圣女果 自制无糖豆浆	白灼秋葵、凉拌黄瓜、燕麦饭 蒜蓉蒸扇贝、土豆炖牛腩	酸奶 核桃、杏仁	蒜蓉空心菜、清蒸鱼 炒魔芋、蒸红薯、草莓

**代替原则：**①杂粮粥、杂粮饭的杂粮可根据自己的喜好搭配，杂粮面可选择荞麦面、玉米面等；②鱼类可选择草鱼、鲢鱼、鲈鱼、带鱼、秋刀鱼、三文鱼均可；③蒸红薯可用紫薯、土豆代替；④空心菜、油菜、茼蒿、生菜、上海青、丝瓜、大白菜冬瓜、洋葱、青椒等蔬菜可以任意替换。

**注：**①主食摄入总量在原来的基础上减半；②蛋白质的摄入量为成人： $1g \times \text{体重}(\text{kg})/\text{天}$ ，（男性最高量为60克，女性为50克），如：体重为55kg的男性每日摄入55克，男性60克封顶。体重为45kg的女性每日摄入45克，女性50克封顶；③食物总摄入量以吃到5分饱为宜。

## 燃脂运动方案

减重期间，合理的运动是必不可少的。运动能提高整体新陈代谢水平，在增加体脂消耗的同时，增加肌肉量，同时运动能增加肠道瘦菌、减少肠道胖菌，达到瘦身塑型的效果。建议选择持续时间长、低强度的有氧运动。如快步走、慢跑、骑自行车、游泳、有氧体操等，可以配合增加肌肉的运动，如俯卧撑、仰卧起坐、哑铃、深蹲等。每次运动时间保持在30分钟以上，每周运动5次以上。

如果您有更深层的减脂、增肌、塑形的需求，我们还在运动APP上为您设计了3个阶段的运动需求。请您下载运动APP，根据您的适应程度选择自己喜欢的运动，开启您的瘦身之旅。

**一阶段：减脂** 新手入门：hiit适应性训练，零基础适应性训练；  
热身拉伸：全身拉伸；  
活力燃脂：hiit燃脂初级，hiit燃脂进阶。

**二阶段：增肌** 腹部肌肉唤醒；腹肌撕裂者初级、进阶、强化；零基础徒手减脂；马甲线养成；瘦腿训练。

**三阶段：塑形** 家庭塑形：徒手塑形基础，哑铃手臂塑形，徒手全身刺激，家庭哑铃塑形；  
女生热门：女生小哑铃塑形，腿部塑形；  
男生热门：哑铃手臂塑形，哑铃肩部塑形训练。



### 锦上添花小Tips

**安然入梦法：**请您保持规律的作息，放松身体和心情，良好的睡眠能使肠道菌群维持正常的运作。

**坐椅子法：**凳子坐一半；小腿与地面呈90度，脚跟固定不动，脚尖上上下下反复摆动。

**查看食品包装法：**买或吃之前查看包装上的热量表，你就能决定到底要不要吃或者大概估计自己吃的量。

**食物记录法：**记下您吃过的食物种类及热量，有助您控制大局，因为您对自己更有责任感了。

**自我激励法：**将别人减肥成功的优秀案例、照片，搭配上激励的话语贴在冰箱上或者电脑上激励自己。



人和未来生物科技（北京）有限公司  
长 沙 人 和 未 来 医 学 检 验 所  
国家基因检测技术应用示范中心  
卫 计 委 第 三 方 医 学 检 验 所

基因健康热线

**400-6060-610**

