

## 健康建议

■ 综合您本次肠道有益菌检测，您肠道健康保护力总得分为 12.66 分，不利于肠道及人体健康，4 种有益菌属的检测指数均偏低，需注意。建议您：



膳食

- 保持良好的饮食结构。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。
- 建议适量多吃糙米、南瓜、橘子、四季豆、燕麦等食物，这些食物能帮助栖粪杆菌属、阿克曼氏菌属、双歧杆菌属、乳杆菌属的增殖，有利于提高肠道保护力。



微生态制剂

- 建议适量补充益生元。您可选择补充菊粉、低聚果糖、富含多酚的蔓越莓提取物、豆类制品、低聚木糖等益生元，能帮助栖粪杆菌属、阿克曼氏菌属、双歧杆菌属、乳杆菌属在肠道内增殖，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。
- 建议适量补充益生菌。您可选择补充益生菌活菌饮料、酸奶等益生菌产品，以增加您肠道内有益菌的含量，并能抑制有害菌的异常增殖，调节肠道菌群平衡。



其它

- 建议戒烟限酒；加强体育运动，保持正常体重；正常作息，避免熬夜；同时，注意释放工作和生活压力，避免过重心理负担。
- 建议您进行更详细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、微生态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。

\* 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。