



背景介紹

本檢測分析多個與身體能量消耗、脂肪儲存、食慾調控相關的關鍵基因，幫助您了解自己的基礎代謝率、對不同營養素（碳水化合物或脂肪）的代謝效率，以及運動的燃脂潛力。針對營養代謝常見五大面向區分為澱粉型、臟器型、脂質型、代謝型、頑固型進行剖析。

分析方法

採用即時聚合酶連鎖反應（real-time PCR），檢測ADRB2, ADRB3, PPARG, GNB3, UCP1共五個基因主要與營養代謝相關位點進行分析。

檢測結果與風險

特定基因變異可能導致基礎代謝率先天較低，或使脂肪更容易堆積，對特定飲食方案反應不佳，從而增加體重管理困難、肥胖及代謝症候群的風險。報告提供個人化的「代謝藍圖」，包含脂肪代謝傾向、碳水化合物敏感度和運動燃脂效率等指標，讓自己更了解哪種飲食或運動管理最有效。

健康建議

1. 個人化飲食策略：根據基因型建議您應採低脂、低碳水化合物或均衡飲食。
2. 精準運動處方：依據基因建議您適合高強度間歇訓練 (HIIT) 以啟動燃脂，或適合長時間耐力運動。
3. 體重管理輔導：配合檢測結果調整生活習慣，達到事半功倍的效果。