



THE GENETIC
TESTING REPORT

精准美丽
智慧生活





前言 FOREWORD

基因，来自于希腊语，意思为“生”。我们体内的基因遗传自我们的父亲和母亲，储存着生命的基本构造和功能信息，涉及我们的生、老、病、死等所有过程。在上个世纪的时候，对个人的基因组的检测和解读还停留在研究初期，如今，技术的革新让我们对越来越多的现象有了基因层面的解释，包括性别、种族、肤色、肿瘤、遗传病等等。

基因是 DNA 分子上具有遗传效应的片段，就人类而言，从一个受精卵开始直至发育成成人所需要的全部信息都储存在受精卵细胞核的 DNA 中，随着生命的开始，沿着时间的方向，DNA 上各种不同的基因顺序启动并发挥作用，直至生命终止。

基因检测是生命最早的预警，也是生命最精确、最高水平的诊断。基因检测精确定格生命的生理健康状态，探知过去、指导当下、预示未来。



进化就是变化，进化无法产生永恒不变的实体。从进化角度看，我们最接近人类本质的就是我们的 DNA，但 DNA 分子承载的，绝非永恒，而是突变。

——《人类简史》

关于 我们

ABOUT US

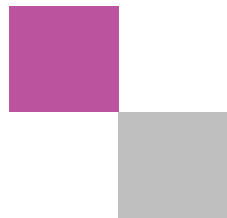
SmartHealth 赋予个人有价值的生命健康信息，通过简单采样基因检测，发现基因如何影响个人的饮食、药物反应、疾病风险，从而提供基因组个性化营养膳食和健身建议，帮助人们精准管理生命健康，积极预防疾病，更好的掌控自己的优质健康生活。



慧算是一家聚焦肿瘤精准医疗、健康营养管理等多方面的生物医学大数据公司，于 2016 年获得了发改委首批“国家基因检测技术应用示范中心”，承建“高发肿瘤及遗传性疾病基因检测示范中心”。慧算旗下现有慧算医疗科技（上海）有限公司、慧算健康管理（上海）有限公司、慧算基因科技（上海）有限公司、上海慧算生物技术有限公司。分别聚焦肿瘤精准医疗、健康营养管理、基因检测销售服务、科技研发服务，致力于打造国内领先的生物医学大数据公司。



认知生命科学
探索 DNA 密码
COGNITION
EXPLORE





女性美容美体 19 项 基因检测套餐

GENE DETECTION

人体的重量基本由骨架、肌肉、脂肪及水分四大块组成，并且是按一定的标准比例构成。一般人减肥易反弹可能减去的都只是肌肉和水分，因此很难真正的瘦下来。塑身不同于减肥，而是通过基因的层面利用能量守恒定律、食物特殊动力效应、臀围和腰围等数据进行科学的指导。

基因赋予我们不同的肌肤特质，人与人之间存在肤质差异。基因检测可以提示个人皮肤衰老、皮肤弹性、保湿能力等诸多的深层原因，让我们了解自身皮肤特质，了解自己需要什么，在哪些地方需要重点加强或者是预防。

特别申明

SPECIAL STATEMENT

- 1.由于基因结构复杂性、遗传异质性和目前科学研究的局限性等原因，本报告内容可以帮助受检者从基因层面了解自己的身体状况，从而更针对性地预防疾病，提高生活质量，实现精准个人健康管理。其中的结果与建议可作为健康管理或临床诊断的参考资料，但不能作为疾病诊断的唯一标准。
- 2.随着科学技术的不断发展，遗传个性评估体系的发展，本公司承诺：保证检测结果的准确性，并定期跟进科学研究进展，不断优化算法、完善数据库。目前科研报道的基因变异只能解释引起表型一部分基因，其他与表型相关的基因还未被发现，因此本报告只针对目前已知的基因变异做出评估。
- 3.我们采用国际先进水平的基因检测技术平台，对于您提供的生物样本，您需要确保提供的样本属于受检者本人。如果您提供的基因样本未取得适当授权或存在法律、技术上的瑕疵，您需要承担因此导致的所有侵权或损害赔偿责任，包括本公司由于您的委托提供服务可能产生的责任。
- 4.任何人的遗传基因信息都属于个人隐私范畴，本公司对您的个人资料，包括个人信息和遗传信息予以严格保密管理，在没有获得您本人同意或国家法律法规强制性要求公开的情况下他人无权获知、获悉；了解或利用该信息。
- 5.在极少数情况下，如受检者近期接受过异体输血、移植手术、干细胞治疗等，其检测结果可能会受到一定影响。

上海生物信息技术研究中心

慧算健康管理（上海）有限公司

上海至利康家庭健康管理中心



个人信息

PERSONAL INFORMATION

姓名：	SH029
性别：	女
年龄：	15
样本编号：	SH029
送检日期：	
报告日期：	2019-08-15



目录

TABLE OF CONTENTS







检测结果汇总.....	1
详细解读.....	3
青春痘发生风险.....	4
防晒黑能力.....	6
皮肤抗氧化能力.....	8
抗皱纹能力.....	10
皮肤抗衰老能力.....	11
紫外线过敏可能性.....	13
皮肤保湿能力.....	14
皮肤弹性.....	15
更年期提前概率.....	16
雀斑发生风险.....	18
运动对塑身帮助.....	20
节食对塑身帮助.....	22

情绪化饮食倾向.....	24
过度饱食倾向.....	26
臀围预测.....	28
腰围预测.....	29
BMI 指数评估.....	31
中心型肥胖发生风险.....	33
乳房大小.....	35
附录及参考文献.....	37



检测结果汇总

序号	检测项目	风险值	结果说明	风险评估
1	青春痘发生风险	1.00	相对风险正常	😊
2	防晒黑能力	0.92	相对能力较弱	😓
3	皮肤抗氧化能力	0.80	相对能力较弱	😓
4	抗皱纹能力	1.50	相对能力较强	😄
5	皮肤抗衰老能力	1.14	相对能力较强	😄
6	紫外线过敏可能性	1.07	相对可能性正常	😊
7	皮肤保湿能力	1.50	相对能力较强	😄
8	皮肤弹性	1.50	相对能力较强	😄
9	更年期提前概率	0.78	相对能力较低	😄
10	雀斑发生风险	1.11	相对风险正常	😊
11	运动对塑身帮助	2.00	相对能力较强	😄
12	节食对塑身帮助	0.91	相对能力正常	😊
13	情绪化饮食倾向	1.50	相对可能性较高	😓

14	过度饱食倾向	1.50	相对倾向较高	
15	臀围预测	0.50	相对能力偏低	
16	腰围预测	1.50	相对能力偏高	
17	BMI 指数评估	1.50	相对风险较高	
18	中心型肥胖发生风险	1.50	相对可能性较高	
19	乳房大小	1.50	相对能力较高	



青春痘发生风险

相关简介

青春痘又叫痤疮，是毛囊皮脂腺单位的一种慢性炎症性皮肤病，主要好发于青少年，对青少年的心理和社交影响很大，但青春期后往往能自然减轻或痊愈。临床表现以好发于面部的粉刺、丘疹、脓疱、结节等多形性皮损为特点。痤疮的发生主要与皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染和炎症反应等因素密切相关。进入青春期后人体内雄激素特别是睾酮的水平迅速升高，促进皮脂腺发育并产生大量皮脂。同时毛囊皮脂腺导管的角化异常造成导管堵塞，皮脂排出障碍，形成角质栓即微粉刺。毛囊中多种微生物尤其是痤疮丙酸杆菌大量繁殖，痤疮丙酸杆菌产生的脂酶分解皮脂生成游离脂肪酸，同时趋化炎症细胞和介质，最终诱导并加重炎症反应。

风险预测

您的相对风险值为 1.00，属于相对风险正常。这意味着，您与普通人群的平均风险值（1.0）相比持平。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
-----	------	-----	-----

/	rs1159268	A/A	1.25
/	rs7531806	A/A	1.25
/	rs38055	C/C	0.62
/	rs478304	A/A	1.25
C11orf49	rs747650	A/A	0.62

防晒黑能力

相关简介

皮肤是人体的最外层的一道屏障，可以起到一定的保护。相同人种的肤色也有深浅之分，这与个人的防晒黑能力有直接关系。如皮肤在日晒后发红，医学上称之为“红斑症”，这是皮肤对日晒作出的最轻微的反应。紫外线中的UVA(长波紫外线)，长期的照射会破坏皮肤弹性，让角质层增厚，加速皮肤老化，甚至可能引起DNA突变，最终导致皮肤癌。

风险预测

您的相对能力值为 0.92，属于相对能力较弱。这意味着，您与普通人群的平均能力值（1.0）相比低 8%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
/	rs4911414	G/G	0.92
/	rs1015362	T/T	0.92
HERC2	rs12913832	A/A	0.92
IRF4	rs12203592	C/C	0.92

LOC105374875	rs12210050	C/C	0.92
SLC24A5	rs1426654	G/G	1.38
SLC45A2	rs26722	C/C	1.38
TRY	rs1393350	A/A	0.46
TRY	rs1126809	A/A	0.46

健康管理建议

■ 饮食建议

适当增加抗氧化功能营养素的食物摄入，如 β -胡萝卜素（胡萝卜）、维生素 C（新鲜蔬菜水果）、维生素 E（大豆、坚果）、硒（红豆、绿豆、桑葚）、番茄红素（番茄）、茶多酚（绿茶）、原花青素（蓝莓）等；必要时补充膳食营养补充剂。

■ 运动建议

室外活动时，注意防晒。一般建议出门前 15 分钟涂抹防晒霜，每隔 2~3 小时重复涂抹，使用太阳伞、遮阳帽等防晒用具；外出时选择合适时间段，减少或避免紫外线强烈时进行户外活动。

皮肤抗氧化能力

相关简介

抗氧化是指抗氧化自由基的简称，因为人体与外界的持续接触，包括呼吸(氧化反应)、外界污染、放射线照射等因素影响，不断在人体内产生自由基。在不可避免地产生自由基的同时，也在自然产生着抵抗自由基的抗氧化物质，以抵消自由基对人体细胞的氧化攻击。科学研究表明，癌症、衰老或其它疾病大都与过量自由基的产生有关联。人体的抗氧化系统是一个可与免疫系统相比拟的、具有完善和复杂功能的系统，机体抗氧化的能力越强，就越健康，寿命也越长。

风险预测

您的相对能力值为 0.80，属于相对能力较弱。这意味着，您与普通人群的平均能力值（1.0）相比低 20%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
APOE	rs429358	C/C	0.53
GPX1	rs1050450	G/G	0.53

NQ01	rs1800566	C/C	1.60
SOD2	rs4880	G/G	0.53

健康管理建议

■ 饮食建议

适当增加抗氧化功能营养素的食物摄入，如 β -胡萝卜素（胡萝卜）、维生素 C（新鲜蔬菜水果）、维生素 E（大豆、坚果）、硒（红豆、绿豆、桑葚）、番茄红素（番茄）、茶多酚（绿茶）、原花青素（蓝莓）等；必要时补充膳食营养补充剂。

■ 运动建议

室外活动时，注意防晒。一般建议出门前 15 分钟涂抹防晒霜，每隔 2~3 小时重复涂抹，使用太阳伞、遮阳帽等防晒用具；外出时选择合适时间段，减少或避免紫外线强烈时进行户外活动。

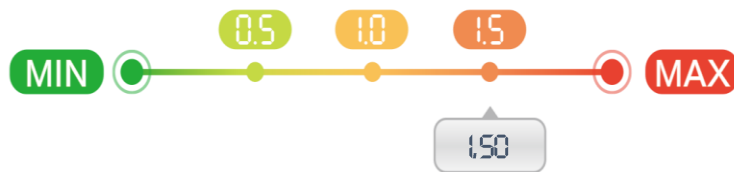
抗皱纹能力

相关简介

皱纹是指皮肤受到外界环境影响，形成游离自由基，自由基破坏正常细胞膜组织内的胶原蛋白、活性物质，氧化细胞而形成的小细纹、皱纹。皱纹出现的顺序一般是前额、上下眼睑、眼外眦、耳前区、颊、颈部、下颏、口周。面部皱纹分为萎缩皱纹和肥大皱纹两种类型。萎缩皱纹是指出现在稀薄、易折裂和干燥皮肤上的皱纹，如眼部周围那些无数细小的皱纹；肥大皱纹是指出现在油性皮肤上的皱纹，数量不多，纹理密而深，如前额、唇周围、下颌处的皱纹。

风险预测

您的相对能力值为 1.50，属于相对能力较强。这意味着，您与普通人群的平均能力值（1.0）相比高 50%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
LOC105374069	rs322458	A/A	1.50

皮肤抗衰老能力

相关简介

衰老通常分为内源性衰老和外源性衰老两个方面，内源性衰老的过程很大程度上受多种特异基因的影响，同种生物内部微小的基因变化（如单核苷酸多态性）可以影响该个体在各个年龄段的老化速度，外源性皮肤衰老以日光中的紫外线（UV）所造成的皮肤“光老化”最为显著，真正促使我们衰老的东西是人体新陈代谢产生的自由基。当身体无法维持自由基系统的平衡状态时，我们皮肤就会失去弹性、出现皱纹，使我们衰老。

风险预测

您的相对能力值为 1.14，属于相对能力较强。这意味着，您与普通人群的平均能力值（1.0）相比高 14%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
AGER	rs2070600	C/C	1.14
CAT	rs1001179	C/C	1.14
GLO1	rs1049346	G/G	1.14

NFE2L2

rs35652124

C/C

1.14

紫外线过敏可能性

相关简介

紫外线过敏是日光作用于人体所引起的异常光变态性反应；光变态性反应是一种免疫性反应，人体中只要有少量的光感物质，经紫外线照射即会发生反应，表现为面、颈、前臂、身侧、手背等易暴露部位出现红斑、丘疹、风团或水疱样皮疹，经日光照射后，皮损明显加重，瘙痒感加剧。皮疹常反复发作，日久则发生苔癣样改变，色素沉着。以春、夏、秋季症状尤为严重；也叫日光性皮炎。

风险预测

您的相对可能性值为 1.07，属于相对可能性正常。这意味着，您与普通人群的平均可能性值 (1.0) 相比大致持平。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
/	rs1015362	T/T	0.80
SLC24A5	rs1426654	G/G	1.20
SLC45A2	rs26722	C/C	1.20

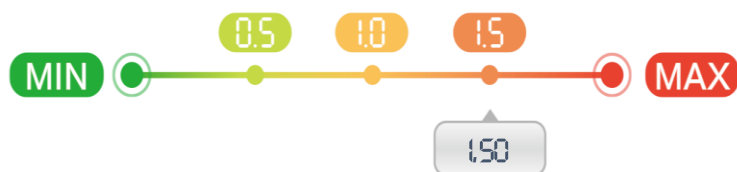
皮肤保湿能力

相关简介

正常情况下，皮肤是具有保湿能力的，它是由角质层+皮脂膜形成的一个隔离屏障，具有两个作用，一是阻止肌肤内部的水分散发，二是防止肌肤受到外界环境伤害。然而当环境特别干燥或者屏障功能损伤时，皮肤失水速度就会加快，角质层含量降低，皮肤就会干燥、脱屑。当肌肤自身的保湿力不足以保持水分时，就需要使用保湿护肤品，但过多的使用又会给肌肤带来负担。

风险预测

您的相对能力值为 1.50，属于相对能力较强。这意味着，您与普通人群的平均能力值（1.0）相比高 50%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
AQP3	rs17553719	T/T	1.50

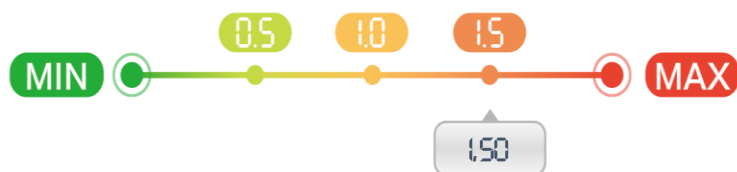
皮肤弹性

相关简介

皮肤是人体最大的器官，总重量占体重的 5%~15%，总面积为 1.5~2 平方米，厚度因人或因部位而异，为 0.5~4 毫米。皮肤覆盖全身，它使体内各种组织和器官免受物理性、机械性、化学性和病原微生物性的侵袭。皮肤具有两个方面的屏障作用：一方面防止体内水分、电解质和其他物质的丢失，另一方面阻止外界有害物质的侵入。保持着人体内环境的稳定上，在生理上起着重要的保护功能，同时皮肤也参与人体的代谢过程。皮肤弹性差就是细胞弹性萎缩，皮肤加速衰老等皮肤问题。

风险预测

您的相对能力值为 1.50，属于相对能力较强。这意味着，您与普通人群的平均能力值（1.0）相比高 50%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
STXBP5L	rs322458	A/A	1.50

更年期提前概率

相关简介

更年期是指妇女从性腺功能衰退开始至完全丧失为止的一个转变时期；而绝经期则仅仅是指月经绝止不行。绝经之前已存在卵巢逐步衰退的阶段，据调查，大约 2~4 年，在不同的人长短不一，称为绝经前期。绝经之后卵巢功能更为低下，但不一定立即完全消失，一般也要经历 2~3 年，也有长达 6~8 年，甚至更长。所以更年期是绝经前期、绝经和绝经后期的总和，因此有学者称之为“围绝经期引”。

风险预测

您的相对能力值为 0.78，属于相对能力较低。这意味着，您与普通人群的平均能力值（1.0）相比低 22%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
MCM8	rs16991615	A/A	0.89
SYCP2L	rs9379896	C/C	0.44
TMEM150B	rs4806660	T/T	0.89

ZNF346

rs244715

G/G

0.89

雀斑发生风险

相关简介

雀斑是指发生在面部皮肤上的黄褐色点状色素沉着斑，系常染色体显性遗传。日晒可诱发和加重皮损。常染色体显性遗传。多在3~5岁左右出现皮损，女性较多。其数目随年龄增长而逐渐增加。好发于面部，特别是鼻部和两颊，可累及颈、肩、手背等暴露部位，非暴露部位无皮损。损害为浅褐或暗褐色针头大小到绿豆大斑疹，圆形、卵圆形或不规则。散在或群集分布，孤立不融合。无自觉症状。夏季经日晒后皮损颜色加深、数目增多，冬季则减轻或消失。常有家族史。

风险预测

您的相对风险值为 1.11，属于相对风险正常。这意味着，您与普通人群的平均风险值（1.0）相比大致持平。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
BNC2	rs2153271	C/C	0.67
OCA2	rs4778138	A/A	1.33

TYR

rs1042602

A/A

1.33

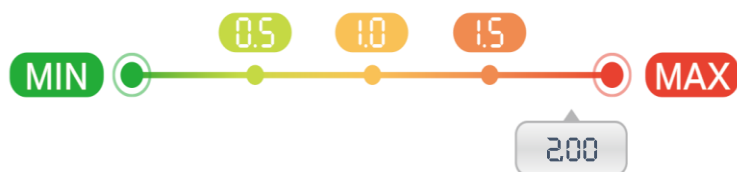
运动对塑身帮助

相关简介

定期规律运动对于健康有很大的好处，比如能够降低患心血管疾病、二型糖尿病、甚至某些癌症的风险，最直观的就是能够帮助控制体重。然而同样是经过了相同时间、同等程度的锻炼后，控制体重的效果却有差异。一部分人的体重会有显著的改变，然而另外一部分的体重却可能没有明显的变化。研究发现，遗传因素在其中起了重要作用。全基因组关联分析显示，FTO 等基因与锻炼后体重的改变有显著的相关性。

风险预测

您的相对能力值为 2.00，属于相对能力较强。这意味着，您与普通人群的平均能力值（1.0）相比高 100%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
ADRB3	rs4994	C/C	2.00
FTO	rs9939609	A/A	2.00

健康管理建议

■ 运动建议

运动对减肥有效性强，通过运动控制体重可能有较好效果。如果有减重的需求，建议结合其它运动检测结果（如爆发力、耐力等），选择合适的运动项目积极参与锻炼。

节食对塑身帮助

相关简介

节食减肥是一种通过改善饮食饮水来控制体重从而减肥的方法。相比市面上流通的种种减肥药及节食减肥法，饮食减肥法无疑是一种健康有效的减肥方法。因其操作简便，对身体副作用小，故而受到很多人的青睐。营养学研究表明，因饮食导致肥胖的“罪魁祸首”主要是下面三类食物：高脂肪食物、不饱和脂肪食物、饱和脂肪食物。然而由于每个人的基因差异，每个人对上述三类食物的热量吸收能力各有不同。根据自身基因状况，规避高风险食物，制定适合自己的“健康节食方案”才是保证节食减肥有效性的正确途径。

风险预测

您的相对能力值为 0.91，属于相对能力正常。这意味着，您与普通人群的平均能力值（1.0）相比大致持平。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
AOPA2	rs5082	C/C	1.09
APOA5	rs662799	A/A	1.09

PPARG

rs1801282

G/G

0.55

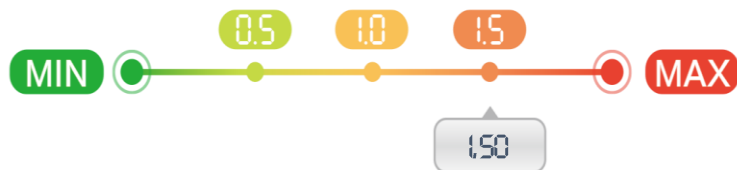
情绪化饮食倾向

相关简介

情绪化饮食指为了消除紧张和压力，人们在并非饥饿的情况下不断进食的行为。巨大的压力会导致人体皮质醇水平升高，进而刺激了对零食饮料等高热量食物的欲望，以此来缓解自身的压力，在这种情绪化的饮食下，食物入口的快感仅仅不到一分钟，这使得暴饮暴食的情况愈发严重。从而养成了不良的饮食习惯，导致肥胖，危害健康。

风险预测

您的相对可能性值为 1.50，属于相对可能性较高。这意味着，您与普通人群的平均可能性值（1.0）相比高 50%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
ANKK1	rs1800497	C/C	1.50

健康管理建议

饮食建议

进食应有规律，不暴饮暴食、狼吞虎咽；控制食欲，不要一餐过饱。

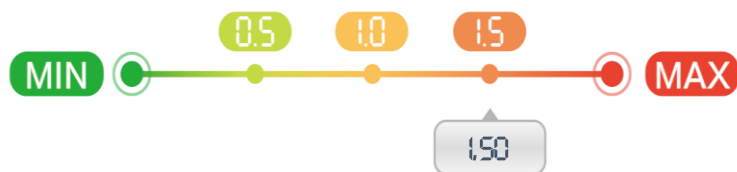
过度饱食倾向

相关简介

现代医学认为，过度饱食会给我们的身体，带来很多的危害，比如损伤脾胃。人体对饮食的消化、吸收、输送,主要依靠脾胃来完成。如果吃的太多，会增加肠胃消化的负担，使消化液分泌减少，容易导致消化不良，同时我们的胃如果经常处于饱满的状态，处于高强度的工作状态，没有机会休息，就非常容易患上各种胃部疾病。另外，过度饱食容易造成疲劳感，引起大脑反应迟钝，可能会加速大脑的衰老。经常过度饱食可能引起胰岛素、瘦素分泌障碍，是引起肥胖症的主要原因。同时可能会促使大脑内生长因子增加，就会使大脑的氧和营养物质减少，使人记忆力下降、思维迟钝。

风险预测

您的相对能力值为 1.50，属于相对倾向较高。这意味着，您与普通人群的平均倾向值（1.0）相比高 50%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
TAZ2R38	rs1726866	C/C	1.50

健康管理建议

■ 饮食建议

进食应有规律，不暴饮暴食、狼吞虎咽；控制食欲，不要一餐过饱。

臀围预测

相关简介

臀围是指臀部向后最突出部位的水平围长。依据人体测量学平均值，女性身高臀围指数明显大于男性。研究发现，身体周围脂肪可能与身体质量指数（BMI）一样影响着人们患某些疾病的风险。过多的身体脂肪会影响人们的性激素水平，如雌激素和睾酮激素等。过多的身体脂肪还会在一定程度上导致人们血液胰岛素水平的上升并进而导致炎症。研究表明，人们的臀围每增加 8cm，结直肠癌的发病风险就会增加 15%。

风险预测

您的相对能力值为 0.50，属于相对能力偏低。这意味着，您与普通人群相比具有较小臀围的可能性较大。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
PLIN1	rs894160	A/A	0.50

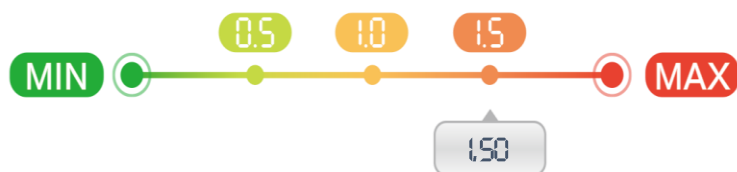
腰围预测

相关简介

腰围，指的是脐点的腰部水平围长，是反映脂肪总量和脂肪分布的综合指标。腰围是身体健康的晴雨表，人们很关注体重，其实更应该关注腰围。欧洲科研人员对超过 35 万人进行的一项大规模医学调查发现，一个人的腰围如果过大，不仅不美观，还暗藏健康隐患：大腰围的人过早死亡的风险最高可达到正常人的两倍。研究表明，人们的腰围每增加约 11cm，肥胖相关癌症的发病风险就回增加 13%。

风险预测

您的相对能力值为 1.50，属于相对能力偏高。这意味着，您与普通人群相比具有较大腰围的可能性较高。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
FTO	rs9939609	A/A	1.50

健康管理建议

■ 饮食建议

控制总能量摄入，保持健康体重。减少高热量食物（高脂肪食物、含糖饮料及酒类等）的摄入，适当控制主食（即碳水化合物，如谷薯类）摄入量。

戒酒，如饮酒，成年男性： $<25\text{g}$ 酒精/天；成年女性： $<15\text{g}$ 酒精/天；少年儿童、孕妇不宜饮酒。

	啤酒	葡萄酒	38%酒精度白酒	高度白酒
15g酒精	450ml	150ml	50ml	30ml
25g酒精	750ml	250ml	75ml	50ml

BMI 指数评估

相关简介

BMI 指数（即身体质量指数，简称体质指数又称体重，简称 BMI），是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。主要用于统计用途，当我们需要比较及分析一个人的体重对于不同高度的人所带来的健康影响时，BMI 值是一个中立而可靠的指标。BMI 是与体内脂肪总量密切相关的指标，该指标考虑了体重和身高两个因素。BMI 简单、实用、可反映全身性超重和肥胖。在测量身体因超重而面临心脏病、高血压等风险时，比单纯的以体重来认定，更具准确性。

风险预测

您的相对风险值为 1.50，属于相对风险较高。这意味着，您与普通人群相比具有偏高 BMI 指数的可能性较高。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
MC4R	rs17782313	C/C	1.50

健康管理建议

■ 饮食建议

控制总能量摄入，保持健康体重。减少高热量食物（高脂肪食物、含糖饮料及酒类等）的摄入，适当控制主食（即碳水化合物，如谷薯类）摄入量。

■ 运动建议

逐渐增加运动时间至每周 250~300 分钟，或每周 5 天，每次 50~60 分钟运动。

中心型肥胖发生风险

相关简介

肥胖程度可以体重指数（BMI）判别，但内脏脂肪堆积更具病理意义。WHO 建议将男性>94cm、女>80cm 作为肥胖的标准。亚洲人腰臀比超过 0.9(男)或 0.85(女)可视为中心性肥胖。我国成年人男性肥胖几乎都属中心性肥胖，也就是我们俗称的“将军肚”；而中年女性肥胖的特征绝大多数也是以腰腹部脂肪堆积为主，被冠以“苹果腰”的称号。

风险预测

您的相对可能性值为 1.50，属于相对可能性较高。这意味着，您与普通人群的平均可能性值（1.0）相比高 50%。图为相对于人群检测结果展示。



详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
TCF7L2	rs7903146	T/T	1.50

健康管理建议

饮食建议

控制总能量摄入，保持健康体重。减少高热量食物（高脂肪食物、含糖饮料及酒类等）的摄入，适当控制主食（即碳水化合物，如谷薯类）摄入量。

减少饱和脂肪酸和糖类摄入（常见食物饱和脂肪酸含量如下图，单位：g/100g），增加富含膳食纤维（如新鲜蔬菜水果）食物摄入。

食物	饱和脂肪酸 (kcal)	饱和脂肪酸 (g)
奶油	385.2	42.8
牛肉干	342.9	38.1
花生油	159.3	17.7
葵花籽油	120.6	13.4
五花肉	108	12.0
猪油	369.9	41.1
牛奶	14.4	1.6
猪肝	9.9	1.1
生花生仁	74.7	8.3
猪蹄	56.7	6.3
奶油蛋糕	37.8	4.2
鸡肉	27.9	3.1
猪里脊	24.3	2.7
章鱼	9	1
鲈鱼	7.2	0.8
河虾	0.9	0.1

运动建议

逐渐增加运动时间至每周 250~300 分钟，或每周 5 天，每次 50~60 分钟运动。

乳房大小

相关简介

通常乳房可分为以下几类：①扁平乳房。从外观观察乳房呈扁平状，仅可见乳头和乳晕，此类乳房内脂肪组织少，且腺体腺管几乎发育不良，这是一种发育极差的乳房。②小乳房。乳房体积比正常乳房要小，乳头、乳晕均存在，腺体腺管均已发育，缺少的是乳房内沉积的脂肪组织，此类乳房弹性差，多见于消瘦型女性。③正常大小的乳房。根据女性的身高、体重，乳房的体积比例较为适中，体现出女性乳房的健康美，丰满、弹性较好。④肥大型乳房。按照个人的身高和体重之比，此类乳房超乎寻常，比一般女性乳房肥大，但不下垂。此类乳房内脂肪组织沉积较多，多见于肥胖女性。⑤悬垂乳房。由于乳房肥大、松弛，Cooper 韧带悬吊乳房的功能降低，可呈悬垂状，多见于老年肥胖型女性。⑥巨型乳房。此类乳房从年轻时就较肥大，随着年龄增长会越来越长大，并呈悬垂状态，乳房下垂甚至可以平脐，形成巨型下垂乳房。

风险预测

您的相对能力值为 1.50，属于相对能力较高。这意味着，您与普通人群相比具有较大乳房的可能性较高。图为相对于人群检测结果展示。



 详细检测结果

基因名	基因位点	基因型	风险值
ZNF365	rs7089814	C/C	1.50



附录及参考文献

- [1] Navarini AA, Simpson MA, et al. Genome-wide association study identifies three novel susceptibility loci for severe Acne vulgaris. *Nat Commun.* 2014 Jun 13;5:4020.
- [2] Sulem P, Gudbjartsson DF, et al. Genetic determinants of hair, eye and skin pigmentation in Europeans. *Nat Genet.* 2007 Dec;39(12):1443-52.
- [3] Lee HJ, Kim IK, et al. Effects of common FTO gene variants associated with BMI on dietary intake and physical activity in Koreans. *Clin Chim Acta.* 2010 Nov 11;411(21-22):1716-22.
- [4] Dotson CD, Shaw HL, et al. Variation in the gene TAS2R38 is associated with the eating behavior disinhibition in Old Order Amish women. *Appetite.* 2010 Feb;54(1):93-9.
- [5] Erik E.J.G. Aller, Edwin C.M. Mariman, et al. Genetic Predictors of $\geq 5\%$ Weight Loss by Multidisciplinary Advice to Severely Obese Subjects. *J Nutrigenet Nutrigenomics.* 2017 Aug; 10(1-2): 32–42.
- [6] Leońska-Duniec A, Ahmetov I I, Zmijewski P. Genetic variants influencing effectiveness of exercise training programmes in obesity—an overview of human studies[J]. *Biology of sport*, 2016, 33(3): 207.
- [7] Lee HJ, Kim IK, et al. Effects of common FTO gene variants associated with BMI on dietary intake and physical activity in Koreans. *Clin Chim Acta.* 2010 Nov 11;411(21-22):1716-22.
- [8] Liu Y, Cao L, Li Z, et al. A genome-wide association study identifies a locus on TERT for mean telomere length in Han Chinese[J]. *PloS one*, 2014, 9(1): e85043.
- [9] Bhatti P, Stewart PA, et al. Lead exposure, polymorphisms in genes related to oxidative stress, and risk of adult brain tumors. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2009 Jun;18(6):1841-8.
- [10] Naval J, Alonso V, Herranz M A. Genetic polymorphisms and skin aging: the

identification of population genotypic groups holds potential for personalized treatments[J]. *Clinical, cosmetic and investigational dermatology*, 2014, 7: 207.

[11] Murray A, Bennett CE, et al. Common genetic variants are significant risk factors for early menopause: results from the Breakthrough Generations Study. *Hum Mol Genet*. 2011 Jan 1;20(1):186-92.

[12] Le Clerc S, Taing L, et al. A genome-wide association study in Caucasian women points out a putative role of the STXBP5L gene in facial photoaging. *J Invest Dermatol*. 2013 Apr;133(4):929-35.

[13] Gudbjartsson DF, Sulem P, et al. ASIP and TYR pigmentation variants associate with cutaneous melanoma and basal cell carcinoma. *Nat Genet*. 2008 Jul;40(7):886-91.

[14] Galetin A, Houston J B. Influence of the leptin G-2548A polymorphism on leptin levels and anthropometric measurements in healthy Spanish adolescents.[J]. *Annals of Human Genetics*, 2010, 74(4):335-9.

[15] Miyaki K, Araki J, et al. The interaction between the interleukin 6 receptor gene genotype and dietary energy intake on abdominal obesity in Japanese men. *Metabolism*. 2007 Jul;56(7):925-30.

[16] Phillips CM, Goumidi L, et al. Dietary saturated fat, gender and genetic variation at the TCF7L2 locus predict the development of metabolic syndrome. *J Nutr Biochem*. 2012 Mar;23(3):239-44.

让您的健康成长之路更科学



小慧优选



慧算营养优选



慧算健康管理

慧算健康管理（上海）有限公司

上海市浦东新区科苑路 1278 号上海科学院 3 楼

www.smartquerier.com

400-168-5027