



**“優質健康”
基因檢測
WellGen 129**

營養、運動、減肥、皮膚

129 項目

1. 國際認證

- 檢測在國際CAP及CLIA雙重認證實驗室進行

2. 準確

- 檢測針對亞洲人基因，適合香港人



檢測報告

個性化策略

年齡：36，女性，亞洲人



根據你的基因檢測結果，以下是專屬於你的營養建議，幫助改善皮膚健康，減緩老化：



1 皮膚健康的營養關鍵

◆ 你的基因顯示：

- 維生素 C 水平 (⚠️ 需注意, 29分) — 抗氧化力較弱，可能影響膠原蛋白合成，導致皮膚彈性下降。
- 維生素 E 水平 (⚠️ 需注意, 31分) — 保護皮膚免受自由基傷害的能力較低，可能讓皮膚較易老化。
- Omega-6 必需脂肪酸 (⚠️ 需注意, 32分) — 可能影響皮膚屏障功能，導致乾燥或發炎問題。
- 脂肪酸水平 (⚠️ 需注意, 38分) — 影響皮膚的保濕能力，可能會讓皮膚較乾燥。
- 組胺酸 (Histidine) 水平 (⚠️ 需注意, 38分) — 這是一種氨基酸，對皮膚修復有幫助，較低可能影響傷口癒合。
- 酪胺酸 (Tyrosine) 水平 (⚠️ 需注意, 23分) — 這與黑色素生成有關，較低可能影響皮膚對紫外線的防護力。

◆ 皮膚特質

- 曬黑反應 (⚠️ 容易曬黑) — 你的皮膚較容易受到紫外線損害，需要特別注意防曬。
- 色素沉澱傾向 (● 正常, 47分) — 你的基因顯示色素沉澱程度屬於正常範圍。
- 皮膚老化傾向 (● 正常, 56分) — 你的皮膚老化速度屬於一般水平，但仍需注意保養。

項目	評分	改善優先次序	重點營養素
抗氧化能力	● 低	🔥🔥🔥	維他命C、E、CoQ10
皮膚保濕能力	● 低	🔥🔥	Omega-3、Histidine
皮膚修復能力	● 低	🔥🔥	Tyrosine、Arginine
膠原蛋白合成	● 低	🔥🔥	Leucine、維他命C
紫外線保護	● 低	🔥	維他命C、Selenium

✅ 建議營養補充：

營養素	功能	食物建議	補充劑劑量建議
維他命C	抗氧化 + 美白	奇異果 🍌、紅椒 🌶️、士多啤梨 🍓	每日 1000mg
維他命E	抗氧化 + 抗炎	杏仁 🌰、牛油果 🥑、橄欖油	每日 400 IU
Omega-3	鎖水 + 抗炎	三文魚 🐟、亞麻籽油	每日 1000mg
Tyrosine	刺激膠原蛋白合成	雞肉 🍗、堅果 🥜	每日 500-1000mg
Histidine	抗氧化 + 抗炎	肉類 🍖、魚類 🐟	每日 500mg

🔑 你可以考慮的個人化補充品方案：

目標	補充品	劑量	作用
提升膠原蛋白	維他命C + Tyrosine	1000mg + 500mg	刺激膠原蛋白合成，減淡細紋
保護皮膚氧化傷害	維他命E + Coenzyme Q10	400 IU + 100mg	減少自由基傷害，減慢老化
提升皮膚彈性	Selenium + Omega-3	200mcg + 1000mg	改善皮膚水分鎖住力同彈性
抗老化排毒	Glutathione + NAC	500mg	提升肝臟排毒同美白功效

🔥 護膚營養計劃（3個月建議）

早上	午餐	晚上
Vitamin C 1000mg + Tyrosine	Omega-3 1000mg + Coenzyme Q10	NAC + Glutathione
Selenium 200mcg	Arginine 1000mg	維他命E 400 IU

🔑 1. 飲食建議

你的基因特點：

- 容易喜歡碳水化合物 (High Preference for Carbs) 🍌 🍞
- 飽足感低 (Satiety: Low/38) → 易食多咗
- 脂肪代謝較慢 (Omega-6高 + Fatty Acid Caution) → 易積脂肪
- 維他命C, E, 鐵偏低 → 減慢新陳代謝



✅ 飲食重點：

飲食習慣	改善建議
碳水化合物	減少白飯、麵包、甜品，每餐控制碳水份量（手掌大細）🍌，改食糙米、燕麥、藜麥
蛋白質	增加 魚、海鮮、雞肉、蛋白質粉（因為你基因顯示對蛋白質食物有高偏好，對瘦身有利）
脂肪	優先食Omega-3脂肪酸（三文魚、亞麻籽油、魚油），減少 Omega-6食物（炸物、加工食品）
維他命C & E	食多啲奇異果 🍌、士多啤梨 🍓、杏仁 🌰、酪梨
鐵	加入牛肉 🍖、菠菜、南瓜籽



🔥 運動建議

- **多做帶氧運動 (Cardio):** 你對耐力運動同帶氧運動基因反應屬於普通，但心肺耐力偏低。建議一星期做 3-5 次中等強度帶氧運動，例如快步行、游水或踩單車，每次 30-45 分鐘。
- **力量訓練 (重訓):** 你肌肉發展能力一般，每星期做 2-3 次重量訓練，提升肌肉量，加快新陳代謝。
- **間歇性運動 (HIIT):** 每星期加一次高強度間歇運動，有助加速燃脂。
- **恢復能力高:** 你身體復原能力較強，可以多啲運動而唔容易過勞。

🔍 你基因結果分析

項目	分析結果	影響
上肢肌肉發展 (Tricep & Bicep)	⚠️ 較弱 (25 分)	比一般人較難練出線條
下肢肌肉發展 (Limb Lean Mass)	⚠️ 較弱 (25 分)	小腿、大腿力量偏低
腹部肥胖 (Waist-Hip Ratio)	👍 正常 (80 分)	基因未必容易積肚腩脂肪，但後天飲食運動都會影響
肌肉發展潛力	🔥 中等 (59 分)	需要 針對性訓練 + 高蛋白飲食
減肥後反彈風險	正常 (64 分)	唔易反彈，但都要注重長期習慣
回復能力	🚀 極高 (99 分)	容易 recover，可以加大訓練強度
鈉排泄量	⚠️ 較低 (37 分)	容易水腫，影響手腳線條

✅ 運動建議 (一星期 4-5 日訓練)



1. 上肢 (Tricep + Bicep) 練靚線條 🔥

訓練動作	次數	組數
Dumbbell Bicep Curl (手臂彎舉)	12-15	3
Tricep Dips (三頭下壓)	12-15	3
Hammer Curl (鎚式彎舉)	12-15	3
Overhead Tricep Extension (三頭伸展)	12-15	3

💡 Tip: 低重量 + 高次數 = 練靚線條唔會變粗

2. 下肢 (大腿 + 小腿) 增強肌力 🚀

訓練動作	次數	組數
Bulgarian Split Squat	10-12	3
Hip Thrust (臀橋)	12-15	3
Romanian Deadlift	10-12	3
Calf Raise (提踵)	15-20	3

3. 腹部減脂 + 緊緻線條 🔥

訓練動作	次數	組數
Russian Twist	20	3
Plank	30-60秒	3
Bicycle Crunch	20	3
Leg Raise	12-15	3

● 減少水腫 Tips

- 少鹽飲食
- 飲多啲水 (每日 2-3L)
- 加入 鉀 (Potassium) 食物，例如香蕉、番薯

🎯 6 星期身形轉變路線圖

星期	重點	預期效果
1-2	運動適應期	提升體能 + 肌力
3-4	增肌 + 脂肪燃燒期	手臂線條開始明顯
5-6	強化線條 + 減水腫	腹部 + 大腿線條明顯

💪 你基因最大優勢就係 **恢復能力極高 🔥**，只要堅持 6 星期已經可以睇到明顯效果！

額外報告 (需訂購)

心臟健康

防癌營養與生活方式

抗炎, 預防過敏與免疫系統營養

皮膚老化及護膚營養策略

頭髮健康與營養策略

肥胖 - 減重營養與運動策略

食慾控制

肌肉群與運動能力 - 健身與運動指南

運動員營養與飲食策略

放鬆壓力與情緒控制



部分129項檢測結果

飲食與味覺偏好

特質	基因結果	簡單說明
食慾（胃口）	正常（69分）	你的食慾屬正常，不容易因基因影響而過度進食。
飽足感（飯後滿足感）	偏低（38分）	你可能比較不容易覺得飽，容易吃得較多。
飽和脂肪酸濃度	正常（48分）	你的身體對飽和脂肪的處理能力正常。
不飽和脂肪酸濃度	良好（80分）	你的基因有助於維持健康的不飽和脂肪比例。
甜味敏感度	正常（58分）	你的味覺對甜味的敏感程度適中。
鹹味敏感度	正常（80分）	你的味覺對鹹味的敏感程度正常。
苦味敏感度	偏低（97分）	你可能對苦味較不敏感，較能接受苦瓜、黑咖啡等食物。
碳水化合物食物偏好	偏高	你可能較喜歡吃飯、麵包等碳水化合物類食物。
蛋白質食物偏好	偏高	你可能較喜歡肉類、豆類等富含蛋白質的食物。
油脂食物偏好	偏低	你對油膩食物的偏好較低。
乳製品偏好	偏低	你可能不太喜歡牛奶、芝士等乳製品。
零食偏好	偏高	你可能較喜歡吃零食，如薯片、餅乾等。
脆口食物偏好	偏低	你對酥脆或有嚼勁的食物（如炸雞、薯條）偏好較低。
蔬菜偏好	偏低	你可能較不愛吃蔬菜。
肉類偏好	偏高	你可能較喜歡吃肉類食物，如牛肉、豬肉等。
海鮮偏好	偏低	你對海鮮的偏好較低。
魚類偏好	偏高	你可能較喜歡吃魚類，如三文魚、鯖魚等。
粥類偏好	偏低	你可能較不愛吃粥類食物。
啤酒偏好	偏高	你可能較喜歡喝啤酒。
茶類偏好	偏高	你可能較喜歡喝茶。
辛香料偏好	偏低	你可能不太喜歡辛辣或濃味的香料。



代謝與心血管健康

體質/風險	基因結果	簡單說明
肥胖風險	正常	你的基因顯示 肥胖風險不高 ，但仍需注意飲食與運動。
體脂比例	正常	你的基因顯示 脂肪比例屬正常範圍 ，但生活習慣仍有影響。
BMI（身體質量指數）	正常	你的基因顯示 BMI屬健康範圍 ，但體重仍受飲食與運動影響。
瘦體重	需注意	你可能 肌肉量較少 ，建議適量做肌力訓練來增加肌肉。
四肢肌肉量	需注意	你的基因顯示 手腳的肌肉量較少 ，可能影響運動表現。
腹部脂肪（腰臀比）	正常	你的 腰部脂肪分布正常 ，但仍需避免久坐與高糖飲食。
減肥後復胖風險	正常	你的基因顯示 減重後較不容易復胖 ，但仍需維持健康生活習慣。
運動對減重的影響	正常	運動對你減重的效果適中 ，建議搭配飲食調整。
肺活量	偏高	你的 肺部功能較好 ，有助於耐力運動，如跑步或游泳。
三酸甘油酯（血脂）	正常	你的基因顯示 壞血脂（TG）水平正常 ，但仍應少吃油膩食物。
膽固醇	正常	你的基因顯示 膽固醇屬於健康範圍 ，但仍需定期檢查。
壞膽固醇（LDL）	偏高	你的基因顯示 壞膽固醇（LDL）可能較高 ，應少吃高油脂食物。
好膽固醇（HDL）	偏高	你的 好膽固醇較高 ，這對心血管健康有保護作用。
血糖水平	正常	你的 血糖基因正常 ，但仍應避免過多精緻糖分。
血壓	偏低	你的基因顯示 血壓較低 ，容易頭暈，建議適量補充水分。
鈉排泄能力	需注意	你的身體 較難排出多餘鈉（鹽分） ，應少吃鹹食。
尿酸水平（痛風風險）	偏低	你的 痛風風險較低 ，但仍應注意飲食平衡。
血清蛋白水平	正常	你的基因顯示 血液蛋白水平正常 ，身體營養吸收良好。

骨骼與關節健康

體質/風險	基因結果	簡單說明
骨質密度	正常	你的 骨骼健康 ，但仍應補鈣並適量曬太陽。
退化性關節炎風險	偏低	你的 關節炎風險較低 ，但仍需避免長時間負重。

消化與腸胃健康

體質/風險	基因結果	簡單說明
排便頻率	正常	你的腸胃蠕動 屬於正常 ，但仍應攝取足夠纖維。

神經與感官特徵

體質/風險	基因結果	簡單說明
暈車暈船（動暈症）	需注意	你可能 較容易暈車或暈船 ，建議出門前準備暈車藥。
疼痛敏感度	低	你的基因顯示 對疼痛的感覺較遲鈍 。
磨牙（睡覺時咬牙）	需注意	你可能 睡覺時容易磨牙 ，可考慮使用牙套保護牙齒。
睡眠品質（失眠、打鼾）	偏佳	你的基因顯示 睡眠品質較好 ，不易失眠。
光打噴嚏反應	需注意	你的基因顯示 可能對強光容易打噴嚏 ，這是正常的生理現象。
嗅覺靈敏度	偏高	你的 嗅覺較敏感 ，對氣味較容易察覺。

營養素代謝能力

特質	基因結果	簡單說明
維生素 A 水平	正常 (55分)	你的基因顯示維生素 A 代謝正常，有助於視力與免疫功能。
葉黃素 & 玉米黃素水平	安全 (88分)	你的基因顯示葉黃素與玉米黃素水平較高，有助於眼睛健康。
鈣質水平	安全 (94分)	你的基因顯示鈣質水平較高，有助於骨骼與牙齒健康。
維生素 D 水平	正常 (78分)	你的維生素 D 水平適中，有助於鈣質吸收。
鎂質水平	正常 (62分)	你的基因顯示鎂代謝能力正常，有助於神經與肌肉功能。
維生素 K 水平	正常 (51分)	你的基因顯示維生素 K 代謝正常，有助於血液凝固與骨骼健康。
維生素 C 水平	需注意 (29分)	你的基因顯示維生素 C 可能較低，建議多攝取蔬果。
維生素 E 水平	需注意 (31分)	你的基因顯示維生素 E 可能較低，需適量補充堅果與種子類食物。
輔酶 Q10 水平	正常 (72分)	你的基因顯示輔酶 Q10 水平正常，有助於細胞能量生成。
牛磺酸 (Taurine) 水平	正常 (87分)	你的基因顯示牛磺酸水平正常，有助於心血管與神經健康。
穀胱甘肽 (Glutathione) 水平	正常 (58分)	你的基因顯示穀胱甘肽水平適中，對抗氧化有幫助。
銅質水平	正常 (43分)	你的基因顯示銅代謝能力正常，對於紅血球與免疫健康有幫助。
鉀質水平	正常 (54分)	你的基因顯示鉀質水平適中，有助於維持血壓與心臟健康。
維生素 B6 水平	正常 (61分)	你的基因顯示維生素 B6 水平正常，有助於神經與新陳代謝。
維生素 B12 水平	正常 (57分)	你的基因顯示維生素 B12 代謝能力適中，有助於神經與紅血球健康。
脂肪酸水平	需注意 (38分)	你的基因顯示脂肪酸水平較低，建議適量攝取健康脂肪。
Omega-3 脂肪酸水平	正常 (80分)	你的基因顯示 Omega-3 水平正常，有助於心血管健康。
Omega-6 脂肪酸水平	需注意 (32分)	你的基因顯示 Omega-6 可能較低，可補充堅果或植物油。
精氨酸 (Arginine) 水平	需注意 (33分)	你的基因顯示精氨酸水平可能較低，影響血管健康，可多攝取堅果與肉類。
甜菜鹼 (Betaine) 水平	正常 (50分)	你的基因顯示甜菜鹼水平適中，對肝臟健康有幫助。

Rainbow Genomics

email: support@rainbowgenomics.com

website: <http://www.rainbowgenomics.com>

