

检测结果

一、肠道菌群概况

检测内容	检测结果	检测值	参考范围
肠道菌群多样性 (diversity)	正常	3.20	≥ 2.54
有益菌 (Beneficial bacteria)	正常	175.10	≥ 39.81
有害菌 (Harmful bacteria)	正常	0.39	≤ 144.04

您的肠道菌群组成较为丰富，菌群失调风险较低。您肠道内的有益菌与有害菌的含量均处于正常范围。二者处于动态平衡的状态，共同维持肠道生态系统的稳定。但是，在您免疫力低下时，有害菌可能会引起感染、腹泻、肠炎、便秘等。有害菌数量过高还可能影响您的心情和食欲，扰乱内分泌，降低机体免疫力，增加疾病风险。良好的饮食及生活习惯有助于提高有益菌的含量，抑制有害菌的增殖，建议您规律作息，注意饮食健康。

二、肠道菌群相对丰度

检测内容	检测结果	检测值	参考范围
拟杆菌门 (Bacteroidetes)	正常	45.79	≤ 63.44
厚壁菌门 (Firmicutes)	正常	37.18	≤ 58.43
变形菌门 (Proteobacteria)	正常	10.79	≤ 13.45
蓝藻门 (Cyanobacteria)	异常	3.10 ↑	≤ 0.60
迷踪菌门 (Elusimicrobia)	异常	0.17 ↑	≤ 0.00
柔膜菌门 (Tenericutes)	正常	0.01	≤ 0.57
放线菌门 (Actinobacteria)	正常	0.01	≤ 5.58
厚壁菌门/拟杆菌门 (FBR)	正常	0.81	≤ 4.93

人体肠道中超过 95% 的菌群归属于以下四个菌门，拟杆菌门、厚壁菌门、变形菌门和放线菌门。根据研究表明，厚壁菌门/拟杆菌门（FBR）比值与肥胖风险正相关。您的肠道菌群相对丰度与参考人群趋势一致，说明您的肠道菌群组成结构及稳定性良好，有利于肠道及人体健康。您的肠道菌群不易受到外界不良因素的干扰，但请避免不良作息、刺激性食物、药物滥用等，这样有助于保持良好的肠道菌群相对丰度，维持肠道微生态健康。

肠型分析



经检测，您的肠型为 II 型，普氏菌型

根据人体肠道菌的构成以及优势菌主要分为三种肠型，少数个体肠道菌肠型无法分类。

肠型 I

肠道菌群以拟杆菌属为优势菌。拟杆菌属含有合成抗坏血酸（维生素 C）、核黄素（B2）、泛酸（B5）和 H 的菌属，合成生物素（B7）的酶较多；拟杆菌属擅长于分解碳水化合物，所以这种肠型的人相对不易发胖。

肠型 II


肠道菌群以普氏菌属（Prevotella）为优势菌。普氏菌属含有合成硫胺素和叶酸（B9）的菌类，合成硫胺素（维生素 B1）的酶较多；普氏菌属的部分菌善于分解肠道黏蛋白。

肠型 III

肠道菌群以瘤胃球菌属（Ruminococcus）为优势菌。瘤胃球菌属不仅对黏液中的蛋白很有兴趣，也喜欢简单的糖分。某些瘤胃球菌属有助于肠道粘膜细胞吸收糖分，使体重增加。

检测员：

检测日期：2019-12-31

审核员：

报告日期：2019-12-31