

消化和吸收

科学研究表明，肠道微生物和消化、吸收作用是联系在一起的。在动物实验中，无菌小鼠需要多摄取30%的碳水化合物，才能和正常有菌小鼠的体重相当。对人类来说，植物中的纤维素和半纤维素类多糖是无法消化的，而肠道菌群中的拟杆菌等细菌则具有一系列多糖消化酶，可分解这些多糖，从而为人类提供能量。除此之外，肠道菌群通过发酵还能产生短链脂肪酸和维生素供人体吸收，这些都是人体健康所必需物质。肠道菌群能够促进或者影响碳水化合物、脂类、蛋白质及其他物质的消化吸收，从而影响人体的健康。

肠道中代谢各种营养物质的细菌丰度，可以间接反应各种代谢能力。例如，淀粉和蔗糖等的代谢能力可以反映人体在供能、抗寒和解毒护肝方面的能力；脂肪酸代谢能力可以反映人体在降脂、抗动脉粥样硬化方面的能力，谷胱甘肽代谢能力可以反映人体在免疫、抗衰老、解毒方面的能力。我们通过分析相关的菌群，来评估您的消化和吸收能力，这些指标也与您的健康息息相关。

