

# 肠道菌群基因检测结果

姓名：荔湾	年龄：35	性别：男
样本编码：GI00001	送检机构：人和未来	报告日期：2020-04-01

## 主要有益菌检测结果

主要有益菌属	本次检测值	参考范围	功能
乳酸杆菌属	0.02 ↓	≥ 0.04	抑制有害菌的生长，增强人体免疫力
双歧杆菌属	0.01 ↓	≥ 0.21	抵抗有害菌入侵，促进微量元素吸收
阿克曼氏菌属	未检出 ↓	≥ 0.01	促进脂肪代谢，预防肥胖
柔嫩梭菌属	13.87 ↓	≥ 27.24	产丁酸，抑制肠道炎症

结果说明：↓ 检测值相比参考人群偏低

结果分析：乳酸杆菌属、双歧杆菌属、阿克曼氏菌属、柔嫩梭菌属结果均正常；

## 菌群调理建议

本次结果各主要有益菌含量均正常，以下建议帮助维持并增强有益菌及肠道健康。



### 膳食建议

- 建议保持定时定量进餐的好习惯，早餐不可忽略。食物种类新鲜多样，交替食用。主食搭配适量粗粮，多食用各种新鲜的蔬菜水果，深绿色蔬菜至少占蔬菜总摄入量的一半。



### 肠道调节建议

- 补充益生菌：**您平时可适量多喝酸奶。酸奶营养丰富易吸收，含有大量活性益生菌的酸奶（如保加利亚乳杆菌、BB-12），能帮助调节肠道酸碱值，抑制有害菌的生长，增强人体免疫力。
- 补充益生元：**您可选择性补充益生元，如低聚果糖、低聚半乳糖、菊粉等，能帮助益生菌在肠道内增殖，增加有益物质的产生，有利于增强肠道屏障功能，促进肠道健康。