

## 1.2 有益菌与有害菌



有益菌，指对人类有益的细菌。它们是肠道里的“正义卫士”，不仅能够产生维生素等有益物质，还能抵御致病菌的入侵，减少炎症。有害菌，是肠道里的“捣蛋鬼”，产生毒素等有害物质。有害菌在肠道内数量较少，一般情况下不会对人体健康产生大的影响，但一旦肠道菌群平衡失调，有害菌异常大量增殖，就可能引发多种健康问题。

### 有益菌



平均指数 11.62

您的指数 23.34



您的有益菌含量高于 93.75% 的参考人群

### 有害菌



平均指数 5.57

您的指数 2.40



您的有害菌含量高于 35.97% 的参考人群

## 结果分析



您肠道内的有害菌含量偏高，会产生毒素等有害物质，可能会引起口臭、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。但同时您肠道内的有益菌含量也较高，数量较多的有益菌能够起到拮抗作用，降低有害菌可能对您造成的危害。有害菌在您免疫力低下时，可能导致相关疾病，建议您规律作息，注意饮食健康，预防潜在的健康风险。