

## 主要有益菌检测结果

### 乳酸杆菌属 (Lactobacillus spp.)

乳酸杆菌通过产生乳酸，从而发酵制作酸奶和奶酪等食物，让食物既美味又营养。此外，近年来的研究发现，乳酸杆菌跟身体健康也密切相关。当肠道内乳酸杆菌含量较高时：

- 产生乳酸，合成氨基酸和维生素等，调节肠道微环境，抑制致病菌生长；
- 增强免疫力，抑制肠道炎症的发生，阻止致病菌入侵肠道；
- 延缓衰老，促进肠道蠕动，促进营养物质吸收，有利于肠道健康。

## 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	0.01 ↓	≥ 0.04	抑制有害菌的生长，增强人体免疫力

结果说明：↓ 检测值相比参考人群偏低

## 结果分析

您本次检测结果显示，您肠道内的乳酸杆菌属含量较低。乳酸杆菌是调节肠道微生态平衡的重要细菌，其含量降低可能会导致肠道环境变差，不利于消化；免疫力降低，抵抗致病菌能力降低，易感染疾病。

## 健康建议

- 建议适量摄入全麦、糙米、山药、红薯、芦笋，这类食物能帮助乳酸杆菌的增殖，有利于提高肠道保护力。
- 建议您适量补充菊粉、低聚果糖、低聚半乳糖等益生元，能帮助乳酸杆菌在肠道内增殖，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。
- 建议您适量补充含保加利亚乳杆菌的酸奶、含干酪乳杆菌的活菌饮料，以增加您肠道内有益菌的含量，并能抑制有害菌的异常增殖，调节肠道菌群平衡。

双歧杆菌属（Bifidobacterium spp.）

双歧杆菌作为肠道内的“清道夫”，是调节肠道生态平衡的重要有益菌。当肠道内双歧杆菌含量较高时：

- 1）增强肠道屏障，产生乙酸、L(+)-乳酸等，调节肠道环境；
- 2）调节肠道免疫功能，有效阻止致病菌对肠道的入侵和定植；
- 3）促进肠道蠕动，促进营养物质吸收，预防和抑制肿瘤发生，保持健康的身体状态。

检测结果

主要有益菌属	本次检测值	参考范围	功能
双歧杆菌属	5.8	≥ 0.21	抵抗有害菌入侵，促进微量元素吸收

结果说明：↓ 检测值相比参考人群偏低

结果分析

您本次检测结果显示，您肠道内的双歧杆菌属含量正常。

健康建议

结合您本次检测结果，建议您平衡膳食，日常生活中可适当增加酸奶的摄入量；按时作息，根据自身情况进行适当运动，尽量避免广谱抗生素的使用，以防破坏肠道内微生态平衡，让致病菌有机可乘。

阿克曼氏菌属（ Akkermansia spp. ）

阿克曼氏菌是能够帮助控制体重的“瘦菌”，有以下几点功效：

- 1）促进脂肪代谢，消耗多余能量，维持代谢平衡；
- 2）调节免疫力，帮助维持肠壁粘膜健康完整，完整的肠壁屏障能够防止有害菌穿过肠壁进入血液和组织；
- 3）对抑制炎症，预防糖尿病、肥胖，癌症治疗等大有帮助。

检测结果

主要有益菌属	本次检测值	参考范围	功能
阿克曼氏菌属	未检出 ↓	≥ 0.01	促进脂肪代谢，预防肥胖

结果说明：↓ 检测值相比参考人群偏低

结果分析

您本次检测结果显示，您肠道内的阿克曼氏菌属含量低于检测下限，未检出。阿克曼氏菌作为肠道有益菌，当其含量较低时，易发生免疫紊乱或胃肠道疾病。

健康建议

- 1、建议适量摄入四季豆、燕麦、蔓越莓、草莓、葡萄，这类食物能帮助阿克曼氏菌的增殖，有利于提高肠道保护力。
- 2、建议您适量补充富含多酚的蔓越莓提取物、豆类食物等益生元，能帮助阿克曼氏菌在肠道内增殖，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。
- 3、建议您适量补充酸奶、含益生菌活菌饮料，以增加您肠道内有益菌的含量，抑制有害菌的异常增殖，调节肠道菌群平衡。

### 柔嫩梭菌属 (Faecalibacterium spp.)

柔嫩梭菌是健康人肠道中含量较高的常驻有益菌，是肠道内主要产生丁酸的菌株（丁酸是一种对人体非常有益的物质，它能够调节人体免疫系统、抑制炎症、调节肠道激素分泌、调节人体的代谢平衡等）。当肠道内柔嫩梭菌含量较高时：

- 1) 能产生丁酸，保护肠道黏膜，帮助维持人体代谢平衡；
- 2) 调节免疫，抑制肠道炎症的发生。

### 检测结果

主要有益菌属	本次检测值	参考范围	功能
柔嫩梭菌属	204.63	$\geq 27.24$	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

您本次检测结果显示，您肠道内的柔嫩梭菌属含量正常。

### 健康建议

结合您本次检测结果，建议您平衡膳食，日常生活中可适当增加酸奶的摄入量；按时作息，根据自身情况进行适当运动；尽量避免广谱抗生素的使用，以防破坏肠道内微生态平衡，让致病菌有机可乘。