

二、肠道菌群多样性

肠道细菌包括数以亿计的不同种类、不同数量的细菌。菌群多样性越高，各个菌种之间的平衡就越稳定。菌群平衡结构越稳定，则越不容易被外界因素（如不规律的饮食或滥用抗生素等）所破坏。肠道菌群多样性有利于维持人体正常新陈代谢和免疫功能。菌群多样性减少容易引发一系列健康问题，例如腹泻。研究发现，一些疾病患者的菌群多样性水平明显低于健康人。

菌群多样性主要受以下几个方面的影响：

- 1.饮食：饮食不均衡可引起各菌群生长不平衡；
- 2.药物：长期用药会影响肠道菌群的多样性，尤其是抗生素的使用，可抑制肠道正常菌群生长，导致肠道菌群失调；
- 3.年龄：幼儿由于肠道菌群尚未构建完善，肠道菌群多样性偏低；中老年人随着年龄的增长，体内的益生菌会减少，菌群多样性降低；
- 4.免疫功能：免疫功能障碍可能导致致病菌侵入人体而引发疾病；
- 5.其他：运动、生活习惯、心情等因素也会影响肠道菌群的多样性。

