

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。

有益菌检测结果



您的有益菌含量高于 6.77% 的参考人群

主要有益菌结果展示

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
乳酸杆菌属 肠道益生菌，能够生成乳酸，抑制有害菌及炎症，调节肠道环境		正常
双歧杆菌属 有益菌，降解人体不能消化的多糖，产乳酸，调节免疫及肠道环境		正常
柔嫩梭菌属 发酵纤维素产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，促进肠道健康		偏低 不利于产生有益物质及抑制肠道炎症
罗斯拜瑞氏菌属 产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，有利于肠道及人体健康		偏低 不利于产生有益物质及抑制肠道炎症
阿克曼氏菌属 降解粘蛋白、调节免疫，有利于肠黏膜完整性，保持正常体重		正常

● 绿色表示健康 ● 橙色表示需要关注 ● 红色表示有风险