

# 检测结果

## 一、肠道菌群概况

检测内容	检测结果	检测值	参考范围
肠道菌群多样性 (diversity)	正常	3.20	$\geq 2.54$
有益菌 (Beneficial bacteria)	正常	175.10	$\geq 39.81$
有害菌 (Harmful bacteria)	正常	0.39	$\leq 144.04$

您的肠道菌群组成较为丰富，菌群失调风险较低。您肠道内的有益菌与有害菌的含量均处于正常范围。二者处于动态平衡的状态，共同维持肠道生态系统的稳定。但是，在您免疫力低下时，有害菌可能会引起感染、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。良好的饮食及生活习惯有助于提高有益菌的含量，抑制有害菌的增殖，建议您规律作息，注意饮食健康。