




# 菌群代谢

Tom 先生：

人体内存在多种有机小分子，如胆碱、维生素等，是维持人体生命活动必需的有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。这些有机小分子参与机体代谢的调节，对机体的新陈代谢、生长发育及健康有极其重要的作用。肠道菌群能够合成多种人体生长发育所必需的维生素，参与胆碱、胆汁酸等重要有机物质的代谢。

您肠道内参与维生素 B1、维生素 B2、维生素 B3 等代谢的菌群指标存在异常，可能增加头痛、肌肉酸痛、口腔炎症等的风险，不利于皮肤健康、机体物质代谢、抗衰老等，需引起注意，建议持续监测肠道健康。

测试项目	分布	检测结果
维生素 B1 参与糖代谢，维持神经系统功能正常		偏低 可能引起食欲减退、乏力、头痛、肌肉酸痛
维生素 B2 促进代谢，维护皮肤和细胞膜的完整性，抗氧化		偏低 可能增加口腔与生殖器官炎症风险
维生素 B3 参与体内脂质代谢，降脂，扩张血管		偏低 可能增加黏膜炎症风险
维生素 B5 参与能量代谢及抗体合成，维持皮肤及头发健康		偏低 不利于皮肤健康
维生素 B6 抗感染，参与脂类、糖及蛋白质的代谢，参与血红蛋白合成		偏低 可能引起唇干裂、脂溢性皮炎
维生素 B7 维持皮肤及头发健康，增强免疫，与暗视力有关		偏低 可能引发脱发和白发，不利于暗视力
维生素 B9 参与氨基酸代谢，参与血红蛋白及核酸的合成，促进生长发育		偏低 可能导致巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症
类固醇 参与机体物质代谢，调节免疫功能		偏低 可能影响机体物质代谢，降低抵御疾病的能力

胆碱 肠道细菌降解胆碱会生成 TMAO， TMAO 会增加心血管疾病风险		偏低
辅酶 Q 激活细胞呼吸代谢，抗氧化，增强免疫力		偏低 可能降低免疫力及抗衰老能力
胆汁酸 促进食物中脂类和脂溶性维生素的吸收		偏低 不利于摄取食物中的脂类与脂溶性维生素

● 区域表示正常人群的一般水平 ● 区域表示仍在正常水平，但较一般水平偏高或偏低

高：您的检测值高于97.5%的人群

偏高：您的检测值高于84%的人群

低：您的检测值低于97.5%的人群

偏低：您的检测值低于84%的人群