

## 主要有益菌检测结果

### ■ 乳杆菌属（Lactobacillus）

乳杆菌，又叫乳酸菌，大家一定不陌生。很早以前，它就被人用来发酵生产酸奶和奶酪等食物，让食物既美味又营养。可不能小瞧了乳杆菌，增强免疫力、抵抗病菌、延缓衰老、促进营养吸收等都有它的功劳。当肠道内乳杆菌含量较高时，产生乳酸，调节肠道微环境，阻止致病菌侵入肠道；调节免疫，抑制肠道炎症的发生；促进营养物质吸收，从而有利于肠道健康。当肠道内乳杆菌含量较低时，肠道环境差，易发生肠道炎症、肠道问题甚至可能影响全身。这时记得适量补充酸奶或乳杆菌制剂哦，也可以搭配服用能促进乳杆菌生长的益生元。

#### ■ 健康状态提示



■ 菌属检测指数 25.35（低）  
不利于抑制肠道炎症及调节肠道环境

### ■ 双歧杆菌属（Bifidobacterium）

双歧杆菌是乳杆菌的好朋友，作用不比乳杆菌小：它既是肠道内的“清道夫”，也是调节肠道生态平衡的重要细菌。肠道内双歧杆菌含量较高时，表明肠道较为健康：它不仅能帮助增强肠道屏障，调节肠道环境；还能调节肠道免疫功能，有效抑制有害菌的胡作非为。此外，双歧杆菌还能够促进营养物质吸收，保持健康的身体状态。当肠道内双歧杆菌含量较低时，肠道可能进入不健康状态：肠道环境差、免疫调节能力低。这时需要补充双歧杆菌制剂或者益生元，增加双歧杆菌含量，优化肠道菌群组成。

#### ■ 健康状态提示



■ 菌属检测指数 19.01（低）  
不利于调节免疫及肠道环境

● 绿色表示健康 ● 橙色表示需要关注 ● 红色表示为有风险