

# 尊敬的 Jessica 女士：

您好！感谢您选择肠道菌群检测服务，在此我们对您的信任表示衷心的感谢！

酸奶作为人们日常生活中常见的食物，深受男女老少的追捧，但即使天天喝酸奶，您真的了解为什么要喝酸奶吗？这是因为酸奶中添加了大量对人体有益的益生菌（如双歧杆菌、乳酸杆菌等），通过改善人体肠道菌群的结构与含量，从而对人体的健康产生影响。当肠道内的有益菌占主导地位时，能够促进食物的消化吸收，产生一些有利于人体健康的物质（如短链脂肪酸、维生素等），改善肠道环境，增强免疫力，阻止有害菌定植、生长等。

除我们熟知的有益菌外，肠道菌群与人体健康还有何种关联呢？研究表明肠道菌群不仅能够影响我们对蛋白质、脂类、碳水化合物等营养物质的消化与吸收，还能合成多种人体生长发育必须的维生素，调节机体免疫力。正常情况下，肠道各菌种与宿主相互依存、相互制约，维持一种动态平衡；一旦体内外环境发生改变（如滥用药物等），平衡状态就会被打破，导致肠道菌群失调，引发便秘、腹泻、腹胀、腹痛、消化不良等症状。最新的科学研究表明，肠道菌群还与 2 型糖尿病、高血压、炎症性肠病等数十种疾病密切相关。由此可见，肠道菌群对维持机体健康起着不可或缺的作用。

肠道菌群检测采用 NGS 高通量测序技术，全面检测人体肠道菌群，特别是有益菌及有害菌的种类及含量，帮助您解密“第二基因组”，及时了解肠道健康状况，预知肠道相关疾病风险。并结合菌群检测结果及您自身的情况，为您制定个性化肠道调理方案，科学补充益生菌，从而预防相关疾病发生发展，助您健康无忧。

中南大学湘雅三医院精准医学中心