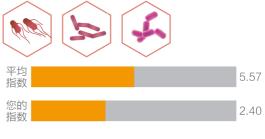
1.2 有益菌与有害菌



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。







您的有害菌含量高于 35.97% 的参考人群

结果分析



您肠道内的有益菌含量较低,抑制有害菌增殖的能力较低。尽管您的有害菌含量也较低,但一旦有害菌异常大量增殖,可能引起感染、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。请您改善饮食结构、规律作息,可适当补充益生菌,并持续监测肠道健康。