




# 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		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		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		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		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		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		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		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		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		低
辅酶 Q 激活细胞呼吸代谢，抗氧化，增强免疫力		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		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