

检测结果

一、肠道菌群概况

检测内容	检测结果	检测值	参考范围
肠道菌群多样性 (diversity)	正常	3.20	≥ 2.54
有益菌 (Beneficial bacteria)	正常	175.10	≥ 39.81
有害菌 (Harmful bacteria)	异常	0.39	≤ 144.04

您的肠道菌群组成较为丰富，菌群失调风险较低。您肠道内的有害菌含量偏高，会产生毒素等有害物质，可能会引起口臭、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。您肠道内的有益菌含量处于正常范围，一定数量的有益菌能够起到拮抗作用，在一定程度上降低有害菌可能对您造成的危害。良好的饮食及生活习惯有助于提高有益菌的含量，抑制有害菌的增殖，建议您规律作息，注意饮食健康。