



检测者姓名	蒋政霖
性别	男
年龄	28
样品编号	KYCD1433
送检机构	人和未来
收样日期	2017-02-27
报告日期	2017-06-22

- 本报告内容仅供参考，无法代替医学诊断，也无法作为用药参考，实际情况请咨询拥有相应资质的临床医生或执业药师。
- 本项检测是基于当前微生物学的研究成果和国际公认的检测方法，但由于研究和检测方法的不断更新，本检测存在一定局限。
- 本项检测仅为您进一步全面健康管理提供参考，实际的健康管理、干预应由相应专家制定。
- 本人承诺提供的资料真实完整，若信息有误，后果由本人承担。
- 本检测报告的最最终解释权归本公司所有。

## 常道康™ 有益菌检测报告

### 肠道健康保护力检测说明



肠道健康是人体健康的重要指征，通过检测肠道中有益菌含量和水平，可以知晓人体肠道健康状况。肠道内有益菌的含量反映了肠道菌群对肠道健康的保护能力，有益菌含量高时，能产生有益物质，抑制有害菌生长，有益于人体健康长寿。有益菌含量低时，有害菌容易过度生长并产生有害物质，危害人体健康。本产品通过检测肠道内常见的四类有益菌：即乳杆菌、双歧杆菌、栖粪杆菌以及阿克曼氏菌，分析您的肠道健康保护力及各类有益菌的含量，及时了解您的肠道微生态平衡及健康状况，并提供定制化的健康管理方案，从而帮助您提高肠道健康保护力，拥有健康肠道，畅享健康生活。

### 肠道健康保护力评估总分

您的肠道健康保护力评估总分  
(满分 100 分)

**14.4 分**

肠道健康保护力较弱，请您持续关注肠道健康，预防潜在失调风险

肠道健康保护力评估总分是通过综合评估您肠道内的多种有益菌的含量而得出的一个总的评估指标。有益菌是人类的好朋友，是肠道健康的守护神，能够产生维生素、短链脂肪酸等许多对人体有益的物质，还能抑制有害菌的生长，减少疾病的发生。因此，肠道内有益菌的含量越高，肠道健康保护力评估总分分值也就越高，说明您的肠道健康保护力越强，这将有利于肠道微生态平衡、增强免疫力、促进营养吸收等，从而保证人体健康。

#### 指标范围



## 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



#### ■ 检测结果评价 正常

正常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



#### ■ 检测结果评价 偏低

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

## 主要有益菌检测结果

### ■ 阿克曼氏菌属 (Akkermansia)

阿克曼氏菌是能够帮助控制体重的“瘦菌”，能促进脂肪代谢，消耗多余能量，维持代谢平衡，有助于控制体重。同时阿克曼氏菌帮助维持肠壁粘膜健康完整，完整的肠壁屏障能够防止有害菌穿过肠壁进入血液和组织，调节免疫力，对抑制炎症、预防糖尿病、肥胖大有帮助。除此之外，阿克曼氏菌也和其它某些疾病存在一定的关联：研究发现在肠易激综合征、阑尾炎等患者体内，阿克曼氏菌通常含量很低。当肠道内阿克曼氏菌含量较高时，有利于保持正常体重，维持正常免疫，抵御有害菌，维持身体健康。当肠道内阿克曼氏菌含量较低时，可能喝水也长胖，免疫发生紊乱或患胃肠道疾病哦。

#### ■ 健康状态提示



#### ■ 检测结果评价 偏低

不利于调节免疫及保持正常体重

### ■ 栖粪杆菌属 (Faecalibacterium)

栖粪杆菌是健康人肠道中含量比较高的常见细菌，它能产生大量丁酸。丁酸是一种对人体非常有益的物质，它能够调节人体免疫系统、抑制炎症、调节肠道激素分泌、调节人体的代谢平衡。丁酸主要靠肠道内有益菌发酵产生，其中最重要的产丁酸有益菌就是栖粪杆菌了。当肠道内栖粪杆菌含量较高时，能产生丁酸，保护肠道黏膜，帮助维持人体代谢平衡，调节免疫，抑制肠道炎症的发生。当肠道内栖粪杆菌含量较低时，不利于丁酸的产生，易发生肠道炎症，甚至影响机体功能。此外，栖粪杆菌含量低还可能和某些疾病密切相关：如克罗恩病、糖尿病等。

#### ■ 健康状态提示



#### ■ 检测结果评价 低

不利于产生有益物质及抑制肠道炎症

● 绿色表示健康 ● 橙色表示需要关注 ● 红色表示为有风险

## 健康建议

■ 综合您本次肠道有益菌检测，您肠道健康保护力总得分为 14.4 分，不利于肠道及人体健康，建议您：



- 保持良好的饮食结构。建议保持定时定量进餐的好习惯，早餐不可忽略。食物种类新鲜多样，交替食用。主食搭配适量粗粮，多食用各种新鲜的蔬菜水果，深绿色蔬菜至少占蔬菜总摄入量的一半。控制油炸类、西式快餐、含糖饮料等高脂高糖高热量食物。忌暴饮暴食。减少外出就餐的次数。戒烟限酒。
- 建议适量多吃糙米、南瓜、橘子、四季豆、燕麦，这些食物能帮助栖粪杆菌属、阿克曼氏菌属、双歧杆菌属的增殖，有利于提高肠道保护力。



- 建议适量补充益生元。您可选择补充菊粉、低聚果糖、富含多酚的蔓越莓提取物、豆类食物、低聚木糖等益生元，能帮助栖粪杆菌属、阿克曼氏菌属、双歧杆菌属在肠道内增殖，增加有益物质的产生，有利于增强肠道屏障功能，促进肠道健康。
- 建议适量补充益生菌。您可选择补充含益生菌活菌饮料等益生菌产品，以增加您肠道内有益菌的含量，并能抑制有害菌的异常增殖，调节肠道菌群平衡。



- 日常注意戒烟限酒、避免熬夜、控制体重、保持愉快的情绪。
- 建议您进行更详细的肠道菌群检测并持续监测，获取更具有针对性的膳食方案、微生态制剂推荐及运动指导等健康管理建议，为您的肠道健康保驾护航。

\* 温馨提示：以上健康建议仅供参考，您的实际膳食、运动及营养补充需根据您的自身具体情况进行调整。

# 附录

---