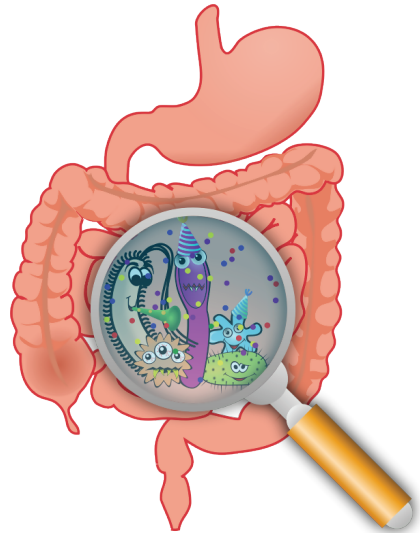


## 二、肠道菌群多样性

肠道细菌包括数以亿计不同种类、不同数量的细菌。菌群多样性越高，各个菌种之间的平衡就越稳定。菌群平衡结构越稳定，则越不容易被外界因素（如不规律的饮食或随意滥用抗生素等）所破坏。研究发现，一些疾病患者的菌群多样性水平明显低于健康人。可见，维持良好的肠道菌群的多样性对于维护肠道健康至关重要。

肠道菌群多样性有利于维持人体正常新陈代谢和免疫功能。菌群多样性减少容易引发一系列健康问题，例如腹泻。菌群多样性主要受以下几个方面的影响：1.饮食：饮食不均衡可引起各菌群生长不平衡；2.药物：如抗生素会抑制肠道中大多数菌群的生长；3.年龄：随着年龄的增长，有益菌减少，有害菌增加；4.免疫功能：免疫功能障碍可能导致致病菌侵入人体而引发疾病。



## 三、肠道菌群和长寿健康

通过对百岁以上健康老人的调查显示，他们一生中很少出现消化不良、慢性腹泻或顽固性便秘等症状。经过检测分析后发现，他们都有一个良好的肠道菌群平衡状态，肠道“内环境”非常适宜胃、肠、肝、胆、胰等脏器所分泌的各种消化酶的“理化条件”，因而能充分发挥消化吸收作用，保证了机体充足的营养来源，为健康长寿提供了良好的物质基础。

正常人肠道内寄生有1000余种细菌。这些细菌可分为两大类，一类是对人类有益的，称为“有益菌类”，如乳酸杆菌和双歧杆菌等；另一类是对人体有害的，称为“有害菌类”，如大肠埃希氏菌某些种型和梭状芽胞杆菌等。正常情况下，这些细菌相互依存、相互制约、和谐共处，共同维护着肠道内环境的稳定，保持肠道良好的消化吸收功能。而一旦机体的内外环境发生变化或长期受到不良刺激，就有可能破坏肠道内菌群平衡状态。短期的失调可能会引发消化不良等症状；长期的平衡紊乱则可能引起严重的消化吸收功能障碍，从而导致营养不良、面黄肌瘦、免疫力低下和精神体力不佳等一系列亚健康表现。