



## 前言

肠道吸收了90%的营养物质，是人体消化与吸收的主要器官。同时，肠道也是人体最大的免疫器官，人体70%以上的免疫细胞位于肠黏膜内。肠道上的迷走神经与大脑相连，肠道又称为人体的“第二大脑”。肠道里还居住着数量庞大、种类繁多的微生物，以细菌为主，统称为肠道菌群，所有细菌连起来可以绕地球2圈半！肠道菌群也被称为人体的“第二基因组”，其基因数量大约是人体基因的100倍。

居住在人体肠道内的这些微生物，不仅能够影响我们对蛋白质、脂类、碳水化合物等营养物质的消化与吸收，还能合成多种人体生长发育必须的维生素，调节机体免疫力。正常情况下，肠道各菌种与宿主相互依存、相互制约，维持一种动态平衡；一旦体内外环境发生改变（如滥用药物等），平衡状态就会被打破，导致肠道菌群失调，引发便秘、腹泻、腹胀、腹痛、消化不良等症状。最新的科学研究表明，肠道菌群还与炎症性肠病、2型糖尿病、结直肠癌等数疾病密切相关。由此可见，肠道菌群对维持机体健康起着不可或缺的作用。

肠道菌群基因检测通过采用NGS高通量测序技术，实时检测人体肠道菌群基因。项目内容包括肠道菌群概况、代谢分析及免疫、相关疾病风险分析，帮助您解密“第二基因组”。通过菌群检测结果及您自身的健康情况，为您制定个性化的膳食方案、肠道调节方案，运动方案，预防相关疾病发生发展。定期监测肠道菌群，助您健康无忧。

## 报告目录

第一部分 美因基因检测内容 .....	1
检测结果总览 .....	2
肠道菌群概况 .....	3
肠道菌含量 .....	5
肠道菌群营养功能分析 .....	11
第二部分 健康建议 .....	15
第三部分 附录 .....	16
I 观大便 识健康 .....	17
II 肠道菌群知多少 .....	19
III 肠道菌群与健康风险 .....	27
IV 肠道菌群与肠道调养 .....	31
V 膳食指南 .....	34
VI 参考列表 .....	36