

III 健康风险

一、肠道菌群失调

健康人的胃肠道内寄居着种类繁多的微生物，这些微生物称为肠道菌群。肠道菌群按一定的比例组合，各菌种间互相制约，互相依存，在质和量上形成一种生态平衡，一旦机体内外环境发生变化，特别是长期应用广谱抗生素，敏感肠道菌被抑制，未被抑制的细菌则异常大量繁殖，引起菌群失调，其正常生理组合被破坏，而产生病理性组合，从而引起一系列临床表现，称为肠道菌群失调症。



二、致病菌

大部分的疾病与致病菌感染相关。细菌的致病性和毒性越高、数量越多，造成的后果越严重。有的致病菌进入人体后不一定会快速致病，而是在机体免疫能力降低时，大量繁殖产生毒素，引起疾病，这种致病菌称为机会致病菌。来自于饮食中的致病菌被称为食源性致病菌。目前可以从肠道菌群中检测出92种食源性致病菌以及25种机会致病菌。

预防致病菌感染，需养成良好的卫生习惯，如勤洗手，不食用腐败变质和不清洁的食物，避免饮用生水，少吃生食，肉类、奶类和蛋类食品食用前应煮透，水果洗净去皮，坚持餐具勤消毒等，以阻断致病菌的感染途径。

另外，已经针对许多病菌开发了相应疫苗，可以适当选用疫苗来预防疾病。若已经被致病菌感染，建议您及时就医，接受治疗。

三、肠道菌群的健康状态与疾病的患病风险有关

肠道菌群与多种疾病的发生发展直接相关。科学研究发现，喜欢喝酸奶的人群体内的双歧杆菌等益生菌含量比较高，它们产生许多有益于肠道健康的有益物质，能促进排便和排毒，减少了患肠道疾病的风险；即使是食用高脂肪食物，肠道内脂肪相关的细菌也会相应生长成为优势菌群，帮助维持代谢的平衡。而经常熬夜、生活不规律的人群，肠道菌群的多样性降低，有害菌增加，从而增加多种疾病的患病风险！