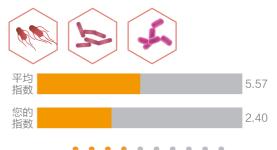
## 1.2 有益菌与有害菌



有益菌,指对人类有益的细菌。它们是肠道里的"正义卫士",不仅能够产生维生素等有益物质,还能抵御致病菌的入侵,减少炎症。有害菌,是肠道里的"捣蛋鬼",产生毒素等有害物质。有害菌在肠道内数量较少,一般情况下不会对人体健康产生大的影响,但一旦肠道菌群平衡失调,有害菌异常大量增殖,就可能引发多种健康问题。

## 有益菌 平均 指数 11.62 您的 指数 **23.34 你的有益菌含量高于** 93.75% **的参考人群**





ŤŤŤŤŤŤŤŤŤŤ

您的有害菌含量高于 35.97% 的参考人群

## 结果分析



您肠道内的有益菌与有害菌的含量均处于正常范围。二者处于动态平衡的状态,共同维持肠道生态系统的稳定。但是,在您免疫力低下时,有害菌可能会引起感染、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。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。