

## 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



您的有益菌含量高于 93.75% 的参考人群

### 有害菌



平均指数 5.57

您的指数 2.40



您的有害菌含量高于 35.97% 的参考人群

## 结果分析



您肠道内的有益菌含量较低，抑制有害菌增殖的能力较低。尽管您的有害菌含量也较低，但一旦有害菌异常大量增殖，可能引起感染、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。请您改善饮食结构、规律作息，可适当补充益生菌，并持续监测肠道健康。