

2.2 肠道菌群代谢



肠道菌群参与人体多种营养物质的合成代谢，如维生素、胆汁酸、胆碱、类固醇等。维生素是维持人体正常生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质，在人体生长发育及合成代谢过程中发挥重要的作用。人体肠道内的正常微生物，如双歧杆菌、乳酸杆菌等能合成多种人体生长发育所必需的维生素，如维生素 B1、B2、B6 等。

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
维生素 B1 参与糖代谢，维持神经系统功能正常		正常
维生素 B2 促进代谢，维护皮肤和细胞膜的完整性，抗氧化		正常
维生素 B3 参与体内脂质代谢，降脂，扩张血管		正常
维生素 B5 参与能量代谢及抗体合成，维持皮肤及头发健康		正常
维生素 B6 抗感染，参与脂类、糖及蛋白质的代谢，参与血红蛋白合成		偏高 帮助预防脂溢性皮炎
维生素 B7 维持皮肤及头发健康，增强免疫，与暗视力有关		高 有利于头发健康
维生素 B9 参与氨基酸代谢，参与血红蛋白及核酸的合成，促进生长发育		正常
类固醇 参与机体物质代谢，调节免疫功能		正常
胆碱 肠道细菌降解胆碱会生成 TMAO，TMAO 会增加心血管疾病风险		正常

辅酶 Q
激活细胞呼吸代谢，抗氧化，增强
免疫力



正常

胆汁酸
促进食物中脂类和脂溶性维生素的
吸收



正常

● 绿色表示健康 ● 橙色表示需要关注 ● 红色表示有风险

结果分析



综合您的检测结果，您肠道内参与维生素 B6、维生素 B7 代谢的菌群含量优于参考人群，可能降低脂溢性皮炎的风险，有利于头发健康。请您保持良好饮食及生活习惯，有助于维持现有的菌群状态。