

# 一、肠道菌群概况

## 1.1 肠道菌群多样性



肠道菌群是一个复杂而精巧的生态系统，不同菌群之间相互竞争，共同维持着肠道生态系统的稳定。

肠道菌群多样性：通过检测肠道内上千种细菌的种类和含量，从而全面反映菌群生态平衡的指标。多样性越高，菌株之间就越容易维持动态平衡，菌群生态系统就越稳定，越不容易被外界的因素（如不规律的饮食、药物滥用等）所破坏。

## 您本次肠道菌群多样性检测结果



综合您本次有益菌检测结果，您肠道菌群多样性检测结果为**2.30**，需要关注



您的肠道菌群多样性高，说明您的肠道菌群组成十分丰富，菌群失调风险低。您的肠道菌群不易受到外界因素的干扰，但仍需减少不良作息、刺激性食物、药物滥用等的影响，这样有助于保持良好的肠道菌群多样性，增强机体新陈代谢和免疫能力。

 本次检测结果