

二、肠道菌群相对丰度

检测内容	检测结果	检测值	参考范围
拟杆菌门 (Bacteroidetes)	正常	45.79 %	≤ 63.44 %
厚壁菌门 (Firmicutes)	正常	37.18 %	≤ 58.43 %
变形菌门 (Proteobacteria)	正常	10.79 %	≤ 13.45 %
蓝藻门 (Cyanobacteria)	异常	3.10 %	≤ 0.60 %
迷踪菌门 (Elusimicrobia)	异常	0.17 %	≤ 0.00 %
放线菌门 (Actinobacteria)	正常	0.01 %	≤ 5.58 %
柔膜菌门 (Tenericutes)	正常	0.01 %	≤ 0.57 %
厚壁菌门/拟杆菌门 (FBR)	正常	0.81	≤ 4.93

人体肠道中超过 98% 的菌群归属于以下四个菌门，拟杆菌门、厚壁菌门、变形菌门和放线菌门，厚壁菌门/拟杆菌门（FBR）比值根据研究表明与肥胖风险正相关。您的肠道菌群相对丰度性与参考人群趋势一致，说明您的肠道菌群组成结构及稳定性良好，有利于肠道及人体健康。您的肠道菌群不易受到外界不良因素的干扰，但请避免不良作息、刺激性食物、药物滥用等，这样有助于保持良好的肠道菌群相对丰度，维持肠道微生态健康。

肠型分析



经检测，您的肠型为 II 型，普氏菌型

肠型 I，肠道中菌属组成以拟杆菌属为主（Bacteriodes），含有合成核黄素（B2）、泛酸（B5）的菌类，合成维生素 B7（生物素）与维生素 K 的酶较多，主要吸收降解人体无法消化的复杂多糖，产生短链脂肪酸等有益于肠道健康的物质，同时，菌属中少数菌种具有一定致病性（脆弱拟杆菌等）。研究表明，日常补充较多蛋白质和动物脂肪的人群拟杆菌属含量更高。

肠型 II，肠道中菌属组成以普氏菌属为主（Prevotella），合成维生素 B1（硫胺素）与维生素 K 的酶较多，帮助降解蛋白及部分碳水化合物，研究表明，素食为主特别是高纤维素饮食习惯的人群普氏菌属含量更高。

肠型 III，肠道中菌属组成以瘤胃球菌属为主（Ruminococcus），瘤胃球菌属主要分解碳水化合物（纤维素），少数也可以分解黏蛋白。该肠型的人群较少，一般饮食结构比较极端的情况下才可能会出现该肠型。