

1.2 有益菌与有害菌



有益菌，是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，一般在肠道菌群平衡的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，有害菌异常繁殖，就会引发感染、腹泻、炎症性肠病等多种病症。

有益菌



您的有益菌含量高于78%的参考人群

有害菌



您的有害菌含量高于95%的参考人群

结果分析



您肠道内有害菌含量高，会产生毒素等有害物质，可能会引起口臭、感染、腹泻、肠炎、便秘等症状。此外，有害菌数量过高还可能影响您的心情和食欲，影响内分泌，降低机体免疫力，增加疾病风险。但您肠道内的有益菌含量也较高，数量较多的有益菌能够起拮抗作用，在一定程度上降低了有害菌可能对您造成的危害。有害菌在您免疫力低下时，可能导致各种炎症性疾病，建议您持续监测肠道健康，预防潜在疾病。