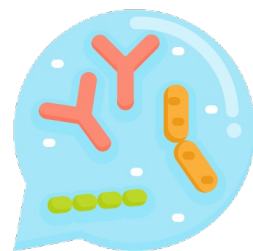


3 Major Probiotics

腸道三益菌檢測



背景介紹

嗜乳酸桿菌、嗜熱鏈球菌、雷特氏雙歧桿菌，這三種益生菌是腸道微生態中的基礎成員，對於營養吸收、腸道蠕動和免疫功能至關重要。本檢測直接定量分析這三種菌在腸道中的數量，以評估您的腸道菌叢平衡狀態。

分析方法

採用即時聚合酶連鎖反應 (real-time PCR)，檢測糞便中三種益生菌之比例，報告以數值形式顯示三種菌的菌量，並提供建議參考值。結果等級分為「正常」、「偏低」，讓您清楚知道需要補充哪一種菌。菌量嚴重不足，代表腸道菌叢失衡，可能導致消化不良、腹瀉或便秘、免疫力下降、以及身體慢性發炎反應增加。

檢測結果與風險

分析三益菌之相對菌量與平衡狀態，若其中任一菌種呈現偏低，可能代表腸道菌相失衡，進而影響腸道蠕動、營養吸收與免疫功能，並增加腹脹、便秘或腹瀉、消化不良，以及慢性發炎風險；菌量失衡也可能使身體防禦力下降、壞菌較易增生。

健康建議

1. 精準益生菌補充：針對數量不足的菌種，補充含有該特定菌株的高品質益生菌產品。
2. 增加益生元攝取：多吃蔬菜、全穀物、豆類等膳食纖維，作為益生菌的食物。
3. 調整作息：充足睡眠和壓力管理，有助於維持腸道菌叢穩定。