

日日2+3 蔬果不能少

正常均衡飲食應該有兩份水果三份蔬菜，基本上維他命B6、B12及葉酸攝取量都足夠，但如果飲酒太多，或本身不喜歡吃菜的人，就有可能有葉酸不足情況。陳勁芝提醒，身體每日都需要葉酸，用不完的只會排走，故每日都應攝取足夠葉酸！

「建議每日起碼兩碗菜，未煮熟前應有300克，即約一磅；水果每日要兩個。如果進食後仍發現高半胱氨酸水平偏高，應諮詢醫生意見，是否需要補充B6、B12及葉酸。」

陳勁芝說，平日有依循2+3建議的，早餐進食添加維他命B6、B12及葉酸的穀物，就最保險。至於要吸收多少維他命B三劍俠，才能有效的將高半胱氨酸水平降低至安全水平，陳勁芝說，02年曾有研究發現，每日吸收足夠葉酸（400微克），能將高半胱氨酸水平減低25%。如進食足夠葉酸及B12，體內高半胱氨酸水平可降低32%。但進食多維他命B6，就沒有額外降「壞膽」效應。

不過陳勁芝提醒，現時醫學界仍有很多大型研究進行中，有關進食多少份量的B6、B12及葉酸才能將高半胱氨酸保持在安全水平，數據有待確定。

▼兩份水果三份菜再加適量肉類，維他命B三劍俠便足夠。



壞膽高 急吃菜

一般人是可以透過飲食防止高半胱氨酸積聚，減低心血管病風險。

陳勁芝說，身體主要由維他命B6、B12及葉酸分別幫助將壞膽轉化成身體需要的氨基酸，由於B6及B12廣泛存在於肉類食物，一般人較少缺乏，最主要是補充葉酸。

「研究指出，有三分之二體內高半胱氨酸過高人士，問題是源於營養不足，故如發現體內的高半胱氨酸過高，第一件事可以多吃菜。」

▶一般人不少缺B6及B12，故如發現「壞膽」水平高，立刻進食含大量葉酸的蔬菜最有利。



正常高半胱氨酸水平

12-19歲	
女士	3.3-7.2 μmol/L
男士	4.3-9.9 μmol/L
60歲以上	
女士	4.9-11.6 μmol/L
男士	5.9-15.3 μmol/L

維他命B 轉走壞膽

高半胱氨酸如何破壞心血管呢？陳勁芝說，當體內高半胱氨酸水平高，除了破壞血管內壁，亦容易有血凝塊；當血管受損時，血凝塊又容易形成，血管就容易堵塞。

「這些流動血凝塊（Thrombus），去到肺就容易阻塞肺動脈，去到心血管就容易引發心臟病，去到腦血管就容易引致中風。」

既然高半胱氨酸是危險性高的氨基酸，身體自然有機制對付它，將它轉化成另一種人體必需氨基酸——甲硫氨酸（Methionine），過程中，就需要維他命B6、B12及葉酸負責轉化工作。

當身體的維他命B6、B12及葉酸不足時，就無法及時將「壞膽」正常分解及代謝，當它愈積愈多時，就會如膽固醇一樣阻塞心血管。

除了維他命B吸收不足，本身有疾病者，如甲狀腺荷爾蒙有問題人士、腎病患者、牛皮癬患者，亦難以代謝高半胱氨酸。

蛋白質代謝物

營養師陳勁芝說，「高半胱氨酸」（Homocysteine）不是膽固醇，它是氨基酸的一種，是人體消化系統將動物蛋白質轉化成為能量時所產生的代謝物。它在人體內含量高的話，就會對心血管造成傷害。

醫學界是如何發現這種新「壞膽」呢？原來在1968年，美國波士頓一名病理學家 Kilmer McCully，研究兩名嚴重中風兒童，發現他們的心血管竟如同一名65歲長期吃動盪量快餐的長者，嚴重阻塞及嚴重鈣化，而他們的體內有極高的高半胱氨酸水平。研究發現，他們天生無法代謝高半胱氨酸，所以愈積愈多。

1995年綜合27份研究的數據發現，心血管病患者中，當高半胱氨酸每上升5 μmol/L，血管阻塞風險便上升50-80%。美國心臟學會建議：如果有強烈家族心臟病史，但檢查過本身膽固醇水平又沒有過高的，可檢查高半胱氨酸，因為它可能是一個潛在風險因素。



蛋白質代謝物「高半胱氨酸」，在體內含量高的話就會塞血管。

膽固醇分好壞大家都知，「壞膽」會形成血凝塊阻塞心血管，引發缺血性心臟病。

要保護心血管遠離冠心病，大家除了避免吸收過量膽固醇、飽和脂肪、反式脂肪外，近年醫學界發現體內的「高半胱氨酸」含量過高，亦會造成心血管大阻塞！

到底這種可致命的高半胱氨酸是何方壞蛋，竟有如此殺傷力？



註冊營養師 陳勁芝

踢走「新壞膽」高半胱氨酸

「高半胱氨酸」由於會阻塞及破壞心血管，被喻為「新壞膽固醇」。

維他命B要幾多？

維他命B6 建議吸收量：
19歲以上男士每日需1.3-1.7毫克，女士需1.3-1.5毫克，孕婦需1.9毫克，哺乳期女士需2.0毫克。

維他命B12 建議吸收量：
19歲以上成人每日需2.4微克，孕婦需2.6微克，哺乳期女士需2.8微克。

葉酸建議吸收量：
19歲以上成人每日需400微克，孕婦需600微克，哺乳期女士需500微克。



對付壞膽食物

食物	份量	B6 含量	葉酸含量	B12 含量
1. Selects Banana Nut Crunch 早餐粟米片	1碗(59g)	0.5毫克	200微克	1.5微克
2. 家樂氏粟米片	1碗(40g)	1毫克	64微克	1.2微克
3. 桂格 Choco Stars 早餐穀物	1碗(30g)	0.3毫克	96微克	1.8微克
4. Post Raisin Bran 早餐穀物	1碗(59g)	0.5毫克	100微克	1.5微克
5. 大橙	1個	0.13毫克	78微克	0微克
6. 三文魚	100克	0.56毫克	14微克	3.17微克
7. 豬瘦肉	100克	0.5毫克	5微克	0.67微克
8. 菠菜(生)	150克	0.29毫克	291微克	0微克
9. 糙米飯	1杯	0.29毫克	8微克	0微克