

• H FACTOR •

“高半胱氨酸是新一代胆固醇。
它是我们体内潜在的最重要的健康
数据。”——Chris Steele博士,英国
独立电视台《今晨》节目主持。

H 元素

——21世纪最大的健康突破

奇迹般地快速改善健康的新方法——为你增加**20**年寿命

【英】帕特里克·赫尔福特 詹姆斯·布莱利/著 吴茜/译
Patrick Holford, James Braly

东方出版社

华北水利水电学院图书馆



207209554

奇迹般地快速改善

尔增加

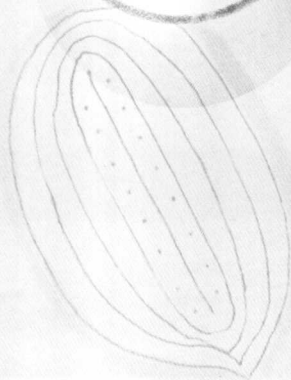
Q517

P040

H 元素

—21世纪最大的健康突破

【英】帕特里克·赫尔福特 詹姆斯·布莱利/著 吴茜/译
Patrick Holford, James Braly



7209554
东方出版社

责任编辑 许运娜
封面设计 李 刚
版式设计 艾 林

图书在版编目(CIP)数据

H 元素——21 世纪最大的健康突破

[英]帕特里克·赫尔福特,詹姆斯·布莱利 / 著 吴茜 / 译;

-北京:东方出版社,2004.8

ISBN 7-5060-1827-6

I.H... II.①赫... ②布... ③吴... III.高半胱氨酸-基本知识 IV.Q517

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005289 号

The H Factor

Copyright © 2003 by Patrick Holford and Dr James Braly

Chinese translation published by Oriental Press

Published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Limited

All rights reserved

本书根据 Judy Piatkus 出版公司 2003 年翻译出

著作权合同登记 图字:01-2004-0516 号

书 名 H 元素——21 世纪最大的健康突破
H YUANSU——21 SHIJI ZUIDA DE JIANKANG TUPO
作 者 [英]帕特里克·赫尔福特,詹姆斯·布莱利 / 著 吴茜 / 译;
出版发行 东方出版社
印 刷 北京市白帆印务有限公司 新华书店经销
开 本 880×1230 毫米 1/32 印张:8
字 数 220 千字
版 次 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5060-1827-6
定 价 19.80 元
邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号人民东方图书销售中心
邮购电话 010-65250042 65289539

作者简介

Patrick Holford 是健康和营养学新发展的重要人物。他的学术事业是从心理学领域开始的。在约克大学完成实验心理学学士学位同时，他就营养学在精神健康和病症中发挥的作用做了研究，并随后就加强营养对儿童智力的影响进行了测试，此项试验成为了 1987 年纪录片《地平线》的主题。后来他被两次诺贝尔医学奖得主、深信“最佳营养”是将来医学主题的 Linus Pauling 博士收做学生。

1984 年，在 Pauling 博士的支持下，Holford 成立了最佳营养协会(ION)。作为一个慈善机构和为营养学研究及高等教育提供独立教育信托的机构，此协会是现今最受敬仰的临床营养学家的培养机构之一。在那里 Holford 开创了许多营养学的先锋理念，例如抗氧化剂的重要性和 HRT 的危险性等等。

他出版了 20 本畅销书籍，现已被译成 17 种语言。他的第一本书《营养圣经——最佳营养学指南》在全球范围内销售突破 100 万册。Holford 以其 20 余年的科研和临床经验做支持，深信高半胱氨酸将是预防医学上的下一个巨大突破。

James Braly 博士在 1970 年完成医学学业，在过去的 23 年里，他一直站在美国医疗研究中自然药物和试验科学的前沿。

他放弃处方药和以症状为主导的治疗方法,在加州 Encino 和 San Mateo 创新建立了自然疗法诊所(1980—1994 年),以适当的试验为后盾,专注以最佳营养法进行健康护理。他还建立和领导了全球首批许可做 IgG 食物过敏测试的临床研究室之一。通过临床和试验,他用营养、非药物疗法指导了千万人进行预防和治疗。

他是最先警告人们 IgG 食物过敏性传染的医生之一,他还出版了畅销书《Braly 医生的食物过敏和营养革命》以及最近的《食物过敏症对策》。他还是公认的全球腹腔疾病权威,并帮助研究和揭露了广泛流传的麸质食物敏感性问题,并就此著作了《危险的谷物》一书。他为一家专门为顾客提供临床营养学、延迟攻击性食物过敏、麸质过敏和腹腔疾病教育的网站 www.drbralyallergyrelief.com 做医学编辑和顾问。如今 Braly 博士正作为医学指导、研究员、营养产品验证员和顾问与加州的 LifeStream Recovery, Inc. 合作,就癌症和神经退化的治疗从营养、神经化学、免疫和荷尔蒙等多方面综合进行创新治疗研究。

近几年,Braly 博士还将研究范围扩展到高半胱氨酸在健康和疾病中的作用上来,并且相信高半胱氨酸是健康和疾病的最大预测指标。他的研究还揭示了如何在短时间内快速降低高半胱氨酸水平的方法,从而降低许多危及、削弱生命的疾病的危险性。

声 明

本书中所提及的所有营养补品和饮食建议已经经过安全验证，但是对于处于特定医疗状况下想寻求帮助的读者来说，我们建议您咨询正规诊所的营养师、医生或者相应的健康专家。本书中所给出的推荐表目仅为教育和参考目的，请勿作为医疗建议所用。对于自行诊断服药的读者，本书作者及出版商皆不负有责任。

所有补品应该置于婴儿和儿童触及范围以外。

致 谢

如果没有下列人员的帮助、支持和研究,尤其是我们的家人无微不至的照顾,本书将不能成功面世。在此我们感谢 John Graham 及其在 YorkTest 的工作小组在案例历史上的帮助,感谢 Susannah Lawson 在编辑、研究和参考上的帮助。我们还要感谢我们的出版商 Piatkus,尤其是编辑 Gill、Anna 和 Barbara,还要感谢 Philip、Jana 和 Judy 的支持、鼓励和热情。最后,我们要感谢 Kilmer McCully 博士克服一切困阻,以其独到的见解、勇气和坚持不懈的精神不倦地进行高半胱氨酸假说的研究;感谢 Craig Cooney 博士,他提出了甲基化在健康和病理中起着基础性作用这一宝贵理论。

前言

保持健康、快乐、头脑清楚以及精力充沛直到老年——这是我们每个人都想要的。但是我们能做到多少呢？这就要依赖于我们能够“读懂”多少自己的健康状况了。如果一个简单的测试就可办到这一切，并同时指给我们一条通向未来“超级健康”的道路，那将会怎样呢？

本书就是向你介绍这样一个与众不同的发现，它把整个医学界带入了一场新的风暴。今天，当你打开任意一本医学刊物，你都会找到某些关于高半胱氨酸(Homocysteine)的内容。高半胱氨酸是一种具有明显特点的物质，就像一只化学的水晶球，能准确反映出为了实现未来健康我们所应做的一切。

这种具有神奇预示性的化学物质是一种氨基酸——蛋白质的基本组成成分——它存在于我们的血液中。我们体内这种物质的水平，被称为H值(H Score)，可以比胆固醇更准确地预测我们患心脏病或中风的危险，而且可以比基因更好地预测我们患老年痴呆症的风险。事实上，你的H值可以帮助你预报近50多种疾病风险——包括所有会导

致早亡的原因。它甚至还可以告知你目前的衰老速度。通过反映你的维生素 B 营养状况、免疫系统功能和大脑情况,它还可以显示你体内的化学状况是否正常。

当然,如果这就是全部了,那么我们大多数人可能宁愿不去了解它。但 H 值还可帮你排解忧虑。原因?它会使保持健康变得极为简单!在两个月的时间里你就可以确保将来的健康,把所有威胁生命的疾病风险减半,甚至减缓衰老过程。我们知道如何做,同时我们希望你也知道。

或许你已朝着正确方向迈进了几步,可能你已经戒了烟,减轻了体重,降低了胆固醇或是正在每天服用高质量的多种维生素。但你真的了解自己在健康与疾病天平上的位置吗?如果你不知道你的 H 值情况,那么你永远也不会真的了解这一点。

在这本书里你将发现,大多数人的 H 值大约为 11,关于 H 值的数值你可以在家中用一套简单的工具测得。也许在每 10 个读这本书的人当中,就有两个人拥有超级健康状况,他们的分值将低于 6,同样还可能有可能有两个人具有极为不健康的状况,他们的分值将高于 15。但这些数字又意味着什么呢?

来自挪威卑尔根大学(Bergen University,世界上先进的高半胱氨酸研究中心之一)的研究者们曾在 10 年前测量过 4766 名 60 多岁的人的高半胱氨酸水平,并且持续记录了 10 年内他们的生死情况。以下就是他们所发现的情况:

H 值降低 5 分就预示着：

- ▶ 死于各种原因的风险下降了 49%
- ▶ 死于心血管病的风险下降了 50%
- ▶ 死于癌症的风险下降了 26%
- ▶ 死于心脏疾病及癌症之外的其他疾病的风险下降了 104%

这些数据令人吃惊，而你将会发现它们一遍又一遍地被全球各地的研究者们所证实。让我们来看看这本质上意味着什么吧。

我们来假设你具有一个平均的 H 值，11 分。通过实施我们的 H 元素计划(H Factor Programme, 关于此你可以在本书第四及第五部分找到)，你的 H 值将可以在两个月内降低 5 分。而 50 多种你可能患的疾病的风险也会相应降低。如果你的 H 值是 16，那么在你按照我们的方案实施四个月后，你的 H 值将可能降低大约 10 分，同时你患病的大部分风险将被消除。

我们这里谈的不仅仅是要延长你的寿命，我们还关注如何提高你的生命质量。

无论你是年轻或年老，生病或健康，现在都是测量你的 H 值的最佳时间。然后，如果需要，你就可以通过适当的方法把它降至健康范围。如果你现在正值年轻，那么请记住，高半胱氨酸的作用远不止可以预报疾病风险，它还可以告

诉我们如何应对生活中的种种风浪。

案例分析

让我们关注一下 Alan。他的父亲 56 岁时死于心脏病,因此,毫不奇怪,当他 56 岁时,他对自己家族的心脏病史非常关心。Alan 曾经相当爱好运动,但随着年龄的增长,他做锻炼的次数越来越少——而且他每晚都会喝上一两杯酒。因此他想到要去做个全面检查。

检查结果是,他的胆固醇和血压都很正常,然而 H 值是 14.6,这就把他列入了高危人群的行列。随后他开始服用维生素 B₆、B₁₂ 和叶酸。三个月后,他的 H 值恢复到了 9.6,这使他患心脏病的风险减低了 1/3 还要多。

高半胱氨酸体现了你的生理年龄与智力

这是一个令人难以置信的事实:我们差不多就是由我们所吃的东西构成的,而且我们身体 70% 的成分每年都要更新一次。举个例子吧,今天望着浴镜的“你”已不是一年前那个站在这里望着同一面镜子的“你”了。这的确是件惊人的事,那么,是我们身体组成中的什么“信息”使我们每年几乎更新了一次呢?

这主要是由我们体内两种不同寻常的化学平衡运动造成的。一种被称为甲基化过程(Methylation),另一种是降氧化过程(Oxidation-reduction)。如果你能使这两者都保持在高峰状态的话,那么你将会感觉很好——你可以同时保持心理、情感及机体上的年轻活力。这两种化学运动都可由高半胱氨酸在血液中的含量进行测量和预测,同时还可以通过从饮食及补品中获取正确的营养来提高它们的水平。

促进甲基化和降氧化是相当必要的一步,因为它们控制着你的衰老速度及慢性病出现的早晚。如果你的饮食中缺少抗毒素,比如维生素 A、C、E 和硒,你就可能会衰老得很快,并容易患病。如果你的饮食中缺少了“甲基化代理物”(Methylating Agents),比如维生素 B₁₂ 和叶酸,那么同样的情况也会发生。因此,与基因比起来,这两种化学运动与你的寿命及所患疾病的可能性关系更大。

事实上,由于基因突变所引起的疾病风险升高也可以被甲基化过程所控制。爱丁堡大学(Edinburgh University)的艾德瑞恩·伯德博士(Dr Adrian Bird)认为“在会导致人类生病的基因突变中,有三分之一该归罪于我们基因中的甲基”。

高半胱氨酸不仅可以反映你的基因健康状况,而且还可以告知你如何抵抗衰老和那些导致早亡的疾病风险——这也就是高半胱氨酸的全部核心内容之所在。我们在此要说的是,你的 H 值比你的体重、血压或胆固醇水平更为重要。对此

的解释非常简单——它是你最为重要、任何因素也无法影响和扭转的健康指标。

实施H元素计划,轻松降低高半胱氨酸

现在,让我们来假设你的H值比你想要的要高,那么接下去的两个月你该怎么办?H元素计划的要求很简单,你只需稍稍改变一下饮食结构,每天或每两天服用一些降低高半胱氨酸的补品即可。总之每天只需几美分,你就能把潜在的健康风险最大可能地转化为健康状态。

用高半胱氨酸作为衡量尺度,我们可以找出到底哪种饮食、补品和生活方式会帮助你步入“超级健康”的行列。我们已对比研究过了肉和蔬菜、红酒和啤酒以及咖啡的不同作用,此外,也还对吸烟、摄入的盐分、肥胖以及食用其他有害或防护性的食品、饮品等进行了调查。这里有一些令人吃惊的发现。

像你预料的那样,过多的酒精与香烟对健康是有害的,但你一定要戒掉它们吗?对吸烟来说,是的。但对酒精而言却未必。事实上,少量的酒精对人体是有益的。另外,尽管彻底戒烟可以使吸烟者体内过高的H值大幅度降低,但仅仅减少吸烟量则作用不大。彻底的素食主义者会比肉食者具有更高的H值,让我们来解释一下为什么——H值会因减肥而升高,而不是降低。这并不是意味着你不应采取节食,而是意味着你不应在不服用任何可降低高半胱氨酸的补品

的前提下进行节食。

说到补品，有关的证据是很明显的。和改变饮食比起来，特定的维生素补品可以更有效地降低你的H值。当然，我们对减肥和改善饮食都很支持，在此要告诉你的是，要根据你自身的H值来选择适合的方法。

就像你将看到的那样，只需四片维生素B片、少量锌和一种你可能从未听说过的营养素——三甲基甘氨酸(Trimethylglycine, TMG)，就可以在短短的几周内降低你的高半胱氨酸水平。当然，也还有其他一些有益的补品也可达到这一效果。当今，医学界把叶酸认定为是一个降低高半胱氨酸的突破口，在英国和美国，叶酸补品正在被广泛地推荐——无论是医生还是政府的健康顾问。然而，只有叶酸也是无法将过高的高半胱氨酸水平降到一个安全范围的。只有与其他营养品正确搭配才会使其充分发挥效果。

有趣的是，人们至今还没有发明一种药可以降低高半胱氨酸水平。或许，这就说明了医学界为何要不断研制新药的原因——期盼可以找到解决这一问题的重大突破。倘若没有药，那是不是就没什么好做的了？事实恰恰相反。如果你能按我们在本书中所建议的去做，那么，那些以正确的饮食、生活方式和补品治疗疾病的“本”的公司将更受欢迎，而你就可以让那些只治“标”的药厂破产了。

在此，我们可以把上述这些繁杂的方法都整理为一个易行而节约的计划。而你所要做的只是测量你的H值，准确了解你现在的高半胱氨酸状况，然后遵循本书第四及第五

部分的推荐内容进行调整，最后就是进行再次的测试并亲眼看着你的H值下降。一旦你达到了“超级健康”的目标——H值低于6——那可都是你自己成功计划的结果！

关于此书

进入本书细节前的最后一点提示：我们在此已作了不少大胆的宣告，在接下去的内容里，我们将逐一向你展示这些宣告都是有大量的科学依据做后盾的！

第一部分 解释什么是高半胱氨酸；当它升高时为什么是有害的；它下降多少才会降低你患“五大杀手型”疾病的风险；高半胱氨酸问题在世界范围的普遍度。

第二部分 解释过高的高半胱氨酸所隐含的风险因素；告诉你如何自己测试高半胱氨酸水平；以及了解你自己与健康与疾病天平上的位置。

第三部分 提供给你当今与过高的高半胱氨酸有关的50种医学疾病；如果你正忍受着其中的一种病痛，我们希望你能了解一下其他有关的情况。

第四部分 向你说明H元素计划存在的理由；并向你解释为何太多的肉和蔬菜对健康都不好，为什么适量的（注意，不是过多）酒精对人体是有益的，以及为什么咖啡因、吸烟和压力都会使高半胱氨酸升高，并告知你当这一情况发生时你该如何做。

第五部分 解释为何某些补品可以降低过高的高半

胱氨酸水平,以及依照你的H值水平,使用什么样的搭配和剂量可以达到最好效果。

实现超级健康的十个步骤 提供了一个简单的十步骤行动计划,它将把你的高半胱氨酸降至超级健康水平。

真诚地愿你拥有健康!

Patrick Holford and Dr James Braly

目 录

作者简介
声明
致谢
前言

第一部分 高半胱氨酸的故事 1

- 第一章 高半胱氨酸的健康奥秘 2
- 第二章 什么是高半胱氨酸 12
- 第三章 降低高半胱氨酸含量的 10 个理由 22

第二部分 你的高半胱氨酸指标如何 33

- 第四章 高半胱氨酸——你最重要的健康指标 34
- 第五章 高半胱氨酸等级——从疾病到超级健康 43
- 第六章 20 种已知的危险因素——请做个自我测试 47
- 第七章 如何测量你的高半胱氨酸水平 53

第三部分 与高半胱氨酸有关的 50 种疾病 59

- 第八章 如何长命百岁 60
- 第九章 将心脏病危险减半 70