

一本解析氨基酸奥秘的科普读物

健康之本 氨基酸

ROOT OF HEALTH AMINO ACID

王福才 武履青◎著

国际氨基酸科学协会
中国生物发酵产业协会
著名演员陈宝国
20家高校教授联名推荐

长江出版传媒

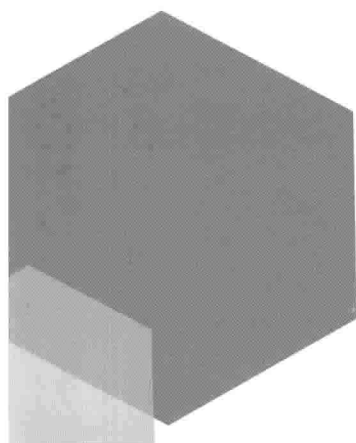
长江文艺出版社

一本解析氨基酸奥秘的科普读物

健康之本 氨基酸

ROOT OF HEALTH AMINO ACID

王福才 武履青◎著



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

健康之本:氨基酸/王福才 武履青 著

武汉:长江文艺出版社,2013.11

ISBN 978-7-5354-6992-2

I.健… II.①王… ②武… III.氨基酸—通俗—读物 IV.0623.736—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第229706号

责任编辑:何性松

责任校对:陈 琪

装帧设计:长 岛

责任印刷:左 怡 包秀洋

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号 邮编:430070

发行:长江文艺出版社

电话:027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷:无锡市长江商务印刷有限公司

开本:787毫米×1094毫米 1/16 印张:12.875 插页:4页

版次:2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

字数:140千字

定价:38.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

序一

石维忱

氨基酸 (Amino acid) 是组成蛋白质的基本单位, 是分子中具有氨基和羧基的一类有机化合物, 具有共同的基本结构。作为生命有机体的重要组成部分, 氨基酸是生命机体营养、生存和发展极为重要的物质, 在生命体内物质代谢调控、信息传递方面扮演着重要角色。

氨基酸工业是自20世纪50年代以来兴起的一个朝气蓬勃的新工业体系。近几年来, 在氨基酸的研究开发和应用等方面取得重大进展, 氨基酸的种类已由上世纪80年代的四百种发展到现在的一千余种。目前世界氨基酸产量达到六百多万吨, 销售额超过二百亿美元。氨基酸目前已经在我们生活的各个领域中起着重要作用, 如医药、食品、饲料、纺织、造纸、污染治理、航天、电子、建筑、国防、农业、农药、化工、化妆品等等领域都在应用。此外, 氨基酸还是人类解决环境污染、能源缺乏、粮食短缺、疾病困扰等危机的关键物质。

瑞年国际是一家香港上市公司, 公司用专业精神致力于健康产业。作为国内健康产业的旗舰企业, 公司在香港投资界表现优异, 受到大家的赞赏。作为国内口服氨基酸的最大生产、供应商, 公司以“强壮民族体质, 服务人类健康”为己任, 数十年如一日, 始终追求品牌和质量, 坚定

不移地走氨基酸的普及化、民用化道路，在氨基酸的民众教育中作出了巨大贡献，也使自己成为了中国口服氨基酸的第一品牌。

《健康之本——氨基酸》一书系统阐述了游离氨基酸疗法的核心理论，详细介绍了各种特定氨基酸的营养价值、缺乏和过量时的表现、特殊需求族群、食物来源及摄取量等方面内容，还列出了相应的推荐性配方，深入浅出地阐述了人体代谢途径工作机理和氨基酸代谢原理，读者可根据自身状况，在日常生活中摄取均衡而多元的氨基酸。

知而后行，是健康行动的要领。本书内容丰富、实用性强，针对不同人群的特点、生活常见疾病等提出氨基酸科学摄取方法，让读者在轻松阅读中掌握健康之道。

随着人民生活水平的提高、营养意识的增强、氨基酸科学理念的不断深入，氨基酸的市场规模将呈快速增长态势。氨基酸产业是事关全民身心健康、国民经济健康发展的关键产业，未来前景不可估量。

（作者系中国发酵工业协会理事长）

序二

王福才

人之一生，父精母血，当然蛋白质才是生命之根本。

说起蛋白质，人们肯定不陌生，日常食用的肉、鸡蛋、牛奶等都含有大量蛋白质，然而任何食物中的蛋白质必须都经过复杂的消化后分解成氨基酸，人体才能吸收利用。

东南亚人与欧美国家人不同，欧美人以肉食为主，体内不太缺乏氨基酸，所以他们大量补充维生素、矿物质和膳食纤维等，致使全球大多数人都认为自己体内缺乏维生素、矿物质和膳食纤维等。东南亚地区的人，自古以来长期以谷物和素食为主，靠平时的食物难以满足氨基酸需求，所以体内极其缺乏各种氨基酸。亚洲人的体质与欧美人有很大差异，就算亚洲人吃再多的肉类，也难以大量承受。

日本科学家首先发现了这个道理，他们秘而不宣，花多年时间解决了把蛋白质分解成氨基酸的技术性难题，厚生省强制在食物中添加氨基酸，并号召国民喝牛奶、吃维生素，并大力推广氨基酸营养补充剂。这些措施的实行，使日本人平均身高增长了十二厘米以上，人均寿命比中国人长十年。

氨基酸神奇之处就是它可简单也可复杂，品质也是各不相同，简单

体现在日常的食物中如鸡汤、酱油、奶酪等，复杂的是一些高级生物技术中都以氨基酸为基础，特别是氨基酸还可以用来研发诸多新药。

本书中告诉大家的氨基酸是日常饮食摄取的营养中最主要的部分，但也是最容易缺乏的部分，是消化后的蛋白质，是构成人体细胞和组织器官以及实现人体各种机能的最基础物质。对人体而言，氨基酸不是依赖，是必需。直接补充分解成功的氨基酸，可以避免蛋白质在体内分解过程中产生有害物质，从而增加肝、肾等的代谢负担。

氨基酸有太多的人需要：

1. 老年人、婴儿、儿童需要量大，而且他们消化能力弱，补充得越多越好；

2. 各类病人需要恢复体质，同样是补充得越多越好；

3. 操劳过度身体透支者；

4. 亚健康人群；

.....

凡以上人群试用一下，很快有效。

我用近二十年时间致力于推广氨基酸，由一名医务工作者变身为健康事业的从业者，为此，我和我们瑞年人，全身心地投入了这项把氨基酸实用化、民用化的事业。虽然我们已呕心沥血地耕耘了十多年，但无论是民众对氨基酸的认知度，还是氨基酸的人均消费额，中国都远远落后于日本。

我意识到，对氨基酸的深度宣传已刻不容缓。故我牵头编撰此书，献给热爱生活、热爱健康的朋友们，告诉大家氨基酸在增强全民体质过程中突出、神奇的作用，也将国外医学界、营养学界已成定论的知识和理论呈现出来，以飨读者！

前 言

能否有可能仅仅通过服用食品补充物，就能祛除疾病、减轻疼痛、舒缓焦虑、增强性功能呢？如果你恰好服用的是游离氨基酸，那么，答案就是——非常肯定的，是完全可以的！目前市场上广泛出售的氨基酸粉末、片剂及胶囊等氨基酸保健制剂，这正是近二十五年来健康和营养品领域内最震撼人心的进步。

这本书可帮助你理解氨基酸是如何全方位改善人体——包括祛除疾病、消除肥胖、舒缓情绪，甚至战胜一些难以治愈的疾病……

氨基酸、营养和食品

氨基酸并非是一项新的发现。事实上，氨基酸是生命最基础的物质，是我们身体每一个细胞成长或者重生的最主要的基本物质。特定的氨基酸存在于我们的酶和免疫系统内。人体的每一块骨头、每一个器官、每一条肌肉和几乎所有的激素都是由氨基酸、维生素和矿物质合成的。氨基酸是新陈代谢的基础物质，没有氨基酸，也

就没有了生命。所以说，氨基酸的发现是一项促进人类生命健康的新科学。

但是至今仍有很多医生认为“服用氨基酸”只是作为保健的一种方式。因为他们的理论是：蛋白质就是由氨基酸合成的长分子链，既然我们每天的食物中含有大量的蛋白质，我们从日常进食中就能摄取足够的氨基酸了。但不幸的是，在现实生活中，很多因素会干扰我们吸收如此完整及平衡的重要物质。这些不利因素包括石油燃料的污染、喂养畜类的激素、过度依赖农药和化肥的现代农业以及抽烟、酗酒等不良习惯……这些因素都阻碍了我们人体完整地分解蛋白质、摄取食物中的营养。

同时，在食物的加工处理过程中也会导致大量营养物质的流失。弗朗西斯·波泰杰（Francis Pottenger）教授曾做过很著名的实验，来证明食品处理的效用。他选了两组小猫，一组食用新鲜的肉类，另一组食用罐装的专用猫食。最后，两组猫咪都长大了，并且各自孕育了后代。食用新鲜肉类的猫群的后代都很健壮，他们的皮毛光滑亮泽，行为机敏活泼；而另一组食用罐头食品的猫群，则普遍出现了身体和精神上的异常，它们发育不良、反应迟缓、不合群，最终丧失了繁殖能力。

当然，这样的受控实验仍然与我们日常食用的肉类、乳制品和蔬菜等有很大的差异性，但是，波泰杰教授的实验提醒了我们，无论我们的食品看上去是多么的营养和美味，总会有这样或者那样的因素，致使我们没有摄取到足够营养的均衡食物，以支撑我们健康的身体。所以很多的疾病，如癌症、心脏病、焦虑等等，就会袭击我们的身体。

因为一个摄取足够营养均衡食物的健康身体，是不易受到疾病的侵袭，而是单纯因为逐渐的衰老而死亡。

知道了这一点，你就会知道补充“游离氨基酸”的价值所在。通

过向人体补充游离氨基酸，会帮助我们的身体得到最佳的营养，以促进身体健康和旺盛的生命力。

重新审视健康

当你读完本书，你会了解到服用氨基酸的关键，在于我们能深刻地理解健康的真正含义。按照传统的医学标准，健康就是指身体没有任何的疾病，没有可识别的病症。但是当疾病发生时，我们会认为这是孤立的病理现象，这时就对症下药，以对付这些症状，而没有考虑更深远或者是更长久的后果。

但是服用游离氨基酸，意味着采用了完全不同的态度。它考虑了人体的内部工作机制，考虑到了单体物质对整体的影响。这更类似于东方传统医学中的“标”“本”之说。在东方传统医学中，有一个非常重要的观点，他们强调人体是一个和谐共处的整体，任何疾病的发生，都不是孤立的，其与整个身体内部有着千丝万缕的联系。例如，治疗眼睛的疾病，东方医学会着眼于肝脏和肾脏的检查，因为眼睛是“标”，而那些看似无关的内部脏器（肝脏和肾脏）则是发病的“本”，也就是发病的根源。

我们补充某种物质以后，它在人体中经历怎样的过程，如何被消化，如何被吸收，如何被利用，以及如何被排出，这整个的链式反应被称作“代谢途径”。在本书中你将多次读到这些名词。

代谢途径是人体的生化流水线。当我们吃过食物以后，食物分解为氨基酸，再供给你的肌肉，你的骨骼，你的毛发，你的皮肤，你的血液，你的牙齿，你的免疫细胞，你的胰岛素、褪黑素，所有的激素，所有的消化酶以及你的身体里所有你能想到的器官、组织、细胞……不断的新陈代谢，以保障我们生存的需要。

健康的新革命

氨基酸能提供哪些不同于传统药品的效用？它们能作为艾滋病疫苗吗？可替代CT吗？答案是：都不行。但是我们必须意识到：我们的身体是一个高度和谐的有机体，任何一个病症，任何的生命活力或者是健康的丧失，都是源于新陈代谢的失衡，而不仅是孤立的、特殊的某个病因。

这样的失衡能通过服用营养补充物来矫正。换种说法，通过服用额外的氨基酸、适量的维生素和矿物质补充物，并结合日常的饮食，我们就能获得前所未有的健康和活力！

在本书中，你将会看到氨基酸的实用价值。你会了解到因为何种氨基酸的缺失，而引起的新陈代谢失衡，从而影响了你的健康。然后，通过补充氨基酸复合物，帮助恢复受损的代谢平衡。这样，我们就能增强免疫系统，抵抗感染和疾病，恢复情绪和精神上的失衡，以及战胜抽烟、酗酒的坏习惯，使你的身体逐渐产生巨大的活力，以适应21世纪的快节奏和高要求的现代生活。

如果你过去只习惯于服用某一种营养补充物，比如感冒了就吃维生素C，或者只吃感冒药。今天，我们描述的物质是——氨基酸，能大大地改善你的态度和期望值。巧妙地使用氨基酸，将创造自然的奇迹。在那些有保健作用的自然物质中，氨基酸是安全的、简单的，而且无与伦比的——本书的书名并非夸张。

感谢氨基酸，让我们能屹立在健康革命的巅峰！

目 录

contents

序一.....	石维忱	001
序二.....	王福才	003
前 言.....		005

第一章 认识游离氨基酸

氨基酸的作用.....	001
氨基酸是如何工作的.....	010
必需氨基酸和非必需氨基酸.....	015

第二章 补充氨基酸的原则

如何使用氨基酸.....	035
你需要补充哪种氨基酸.....	045
全营养模式的氨基酸混合物配方, 提高你的健康水平.....	047

第三章 氨基酸和生活方式

氨基酸和健身	052
氨基酸在饮食中的新理念	056

第四章 氨基酸对大脑的作用

大脑的机敏和记忆来源于氨基酸	070
关于压力的剖析	074
焦虑——不仅存在于大脑中	079
抑郁——大脑的不祥征兆	085

第五章 氨基酸让我们的生活充满阳光

抵抗疾病, 保护身体的杰出卫士	094
氨基酸帮助我们战胜癌症	101
氨基酸在心脏病治疗中的作用	104
氨基酸帮助解决消化问题	113
关于过敏症	122
氨基酸和性生活	129
氨基酸帮助抵抗疱疹	138
游离氨基酸和年轻的感觉	147
氨基酸保护年轻的肌肤	155
氨基酸在急救上的应用	161

第六章 氨基酸应对强迫症

利用氨基酸戒烟·····	170
氨基酸和乙醇之间的关系·····	178
氨基酸治疗厌食症·····	185
后 记·····	192

第一章 认识游离氨基酸

氨基酸的作用

持续二十四小时的比利时巡回汽车拉力赛，对于赛车手来说，是一项非常艰苦的比赛。尽管是由三名车手组成的小组成员轮流驾驶，但这种比赛还是足以摧垮人的意志和力量。

在1986年7月的一次比赛中，一位名叫阿兰·墨菲特（Allan Moffat）的车手就经历了更为严峻的考验。当他的一位队友在中途因为心脏衰竭而退出比赛时，墨菲特必须独自承担两人的驾驶任务。令人窒息的炎热天气、狭小车厢内充斥的轰鸣的引擎声、极度的关注力以及不停的换挡……这些困难都没有难倒墨菲特，他以优异的表现和超乎寻常的体力获得了成功，最终他的小组赢得了很多奖项，包括久享盛名的国王杯。

对这次比赛来说，最值得关注的是：几天前，墨菲特因为病毒感染而生病六周。他在生病的日子里，头痛得甚至没法集中精神，他感到非常疲乏，力气慢慢丧失殆尽。在服用了抗生素以后，除了感觉到昏昏欲睡外，病情没有任何好转的趋势。比赛的日子慢慢来临，他

觉得似乎应该为了团队的利益而退出这次比赛。

但是在临近比赛的最后几天，墨菲特找到罗伯特·埃德蒙（Robert Erdmann,PH.D.）博士，求助营养护理。他介绍了自身症状以及临近比赛的情况之后，墨菲特请求：是否有药物能帮助他快速应对比赛。埃德蒙博士当即建议他服用了以大剂量氨基酸为主，并含有维生素和矿物质的营养合剂。这些氨基酸专用于激发墨菲特的潜力，使他提高了对病毒的抵抗力，增强了他的体能和信心。最终墨菲特以一胜二，是小组里唯一有体力、最终赢得这场比赛的选手。他的妻子事后评价说：“我认识他这些年来，第一次看到他如此轻松地完成比赛。”

墨菲特的例子并非是孤立的。越来越多的人已经意识到，在正常饮食外服用氨基酸营养补充制剂以后，能非常有效地和彻底地保证健康和活力。游离氨基酸（是经过分解、精制等手段脱离于蛋白质长分子链母体的氨基酸），已经被认为是本世纪医疗保健业内最伟大的成果之一。

在后面的章节中，会引用最新的科研成果和一些实例来说明有很多患者身体和精神方面的不适病症，通过服用氨基酸得到了缓解。

我们还将告诉你如何使用这些非凡物质——游离氨基酸。无论你是患有心理方面的不适（如抑郁或焦虑），还是患有消化性溃疡、病毒感染，或者心脏病，或者你感到很难减肥，或者无法戒烟、戒酒，甚至健忘，氨基酸都可以帮助你克服这些不健康问题的困扰。

我们首先来了解一下，氨基酸到底是什么物质？它们在人体中发挥作用的机制是什么？为什么氨基酸补充物会如此有效？由于氨基酸存在并作用于我们每一个人的肌体，回答这些问题的同时，也意味着了解了我们的皮肤和骨骼是如何生成的，器官是如何工作的，是什么让我们成长、以及病体的痊愈和如何抵御疾病等等问题。

我们新陈代谢的肌体就像是一座城市

我们的身体是一个极其复杂的有机体，可以把它想象成一个非常庞大的、自给自足的城市。当然，这样的比喻有点异想天开。我们的细胞，像居民一样活动在每一条道路和楼宇中。动脉是城市的主干道，奔驰着高速的货柜车、出租车和垃圾运输车。同任何大城市一样，这里也有一个庞大而复杂的通讯和交通网络。这座城市还有工厂、超市、发电厂，以及精心设计的建筑物，甚至还有自己的军队和民兵。

当然，这个比喻有个缺陷：城市是由随机组成的人群和机构聚集而成，每个单体都符合各自不同的利益；而我们身体中的任何一样物质，它们存在和工作的唯一目的就是为了我们的存活和健康。蛋白质（或者更准确地说是游离氨基酸）在这个过程中发挥了难以置信的重要作用。

生命的营养物

我们的食物来源于三个基础成分：碳水化合物、脂肪和蛋白质。前两者是简单的分子结构，比如碳水化合物，是以葡萄糖和果糖的形式存在的，我们所需要的碳水化合物大都能靠我们的自身生成。脂肪也是同样简单，它以卵磷脂或胆固醇的形式存在，或由三个脂肪分子合成，学名叫甘油三脂。只有蛋白质的分子结构则是非常不同。

蛋白质（Protein）这个名词来源于希腊语，本义是“首要的物质”。我们身体中含有的脂肪和碳水化合物只有三四种形式，而对于蛋白质，目前已被发现的形式就有五万多种。这些不同结构的蛋白质赋予了我们身体多种多样的功能。所有的酶和绝大多数激素、细胞和肌肉，从血管到眼球的每一片组织，都是由蛋白质组成的。人体