

# 同半胱氨酸濃度高易中風

## 心肌梗塞、肺動脈栓塞及腿部深層靜脈血栓發生率亦為常人 2 倍，心血管疾病死亡率更高 6 倍

### 遺傳、中老年人、吃全素、Vit.B12 攝取不足、腎病、高血壓、老年痴呆、甲低、結腸炎、停經、菸酒者為高危險

#### 同半胱氨酸會破壞動脈血管內皮層，造成血管粥狀硬化、血塊

#### 全素者易缺乏可代謝同半胱氨酸的 Vit.B12、B6 及葉酸

同半胱氨酸(Homocysteine)是一種條件胺基酸，為人體消化動物蛋白的代謝產物。在體內的主要功能是製造甲硫氨酸(屬必需氨基酸，人體無法自行製造)所需甲硫基的前驅物質。研究顯示，血管中同半胱氨酸濃度過高，會破壞動脈血管內的內皮層，引起血管粥狀硬化，也會損傷血管內壁而形成血塊，導致中風、心肌梗塞，和肺動脈栓塞、腿部深層靜脈血栓等。

現代醫學研究，血中同半胱氨酸濃度較高的人，發生心臟血管疾病的機率是常人的 2 倍；心血管疾病患者血中同半胱氨酸濃度異常者，其死亡率是常人的 6 倍。血中同半胱氨酸濃度高，會受各種因素影響，如隨年齡增加血中的濃度男女性都會上升，男又高於女，腎病疾患、藥物、甲狀腺機能低下、炎症性結腸炎、老年痴呆症、停經、高血壓、抽菸、喝酒等亦會使血中同半胱氨酸上升；遺傳性同半胱氨酸尿症的人，因體內缺少可阻止生成同半胱氨酸的酵素，也會使血中同半胱氨酸升高

生化研究發現有 3 種維他命可幫助同半胱氨酸代謝，包括 Vit. B6、B12，及葉酸。美國心臟病協會建議血中同半胱氨酸濃度過高的人，應多補充富含 Vit. B6、B12，及葉酸的食物，如酵母食物、蛋、乳製品、海鮮、魚貝類、文蛤、鮭魚、綠色蔬菜等，有助降低血中同半胱氨酸濃度，減少對人體的傷害。

同半胱氨酸濃度高，20 歲男子 3 次急性腦中風。該男子住苗栗縣，日前在騎腳踏車時，不斷跌倒並伴隨臉麻、嘴歪、肢體無力，家人緊急送至頭份為恭醫院急診，神經內科主任林日暉診斷該病人罹患急性腦中風，抽血檢查發現血液中的同半胱氨酸高，給予藥物和住院治療後，病人已出院並持續復健中。

另外有些中老年人、長期茹素者，飲食中維他命 B12 或葉酸攝取不足，或是腎功能不全、糖尿病內分泌失調的病人，也有可能會出現高同半胱氨酸血症。

高量的同半胱氨酸是血管病變的危險因子，會造成血管內壁功能障礙或損傷，形成血塊，導致腦中風、心肌梗塞、肺動脈栓塞和腿部深層靜脈血栓等疾病。目前有許多自費健檢，已將血中同半胱氨酸濃度列為檢測項目，因研究指出它可以用來預測心血管疾病的發生。

另外，吃素的人比較容易得心臟病、中風？中國大陸浙江大學食品科學與營養學系教授李鐸研究發現，食用全素的人罹患血栓、動脈硬化的風險會增加，這些疾病都容易導致心臟病、中風。研究建議，吃全素者最好適量補充一點核桃等含 Omega-3 脂肪酸食物，也要記得補充維生素 B12。

李鐸教授分析過去 30 年發表的素食相關論文報告，結果發現，吃全素的人不見得比較健康，這項研究發表於美國化學協會(ACS)出版的《農業與食品化學》期刊(Journal of Agricultural and Food Chemistry)。

李鐸教授指出，雖然大家都知道喜歡吃肉會增加心血管疾病風險，但吃素的人不見得就對心血管疾病免疫，主要是吃素的人因飲食不均衡，常缺乏一些重要營養素，如鐵、鋅、維他命 B12 與 Omega-3 脂肪酸等。

有的人吃素，雖然飲食較為均衡，都有攝取到足夠的蛋白質，不過脂肪、脂肪酸攝取量不一定符合健康標準，所以導致吃素者血中同半胱氨酸濃度偏高，好膽固醇高密度脂蛋白濃度降低，兩因素都會增加心臟病風險。故建議吃素者，最好在飲食中添加 Omega-3、維他命 B12 等營養素；而含 Omega-3 脂肪酸食物，包括核桃、堅果類食物等。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 114》：即曾論述過「缺乏維他命 B12，吃全素的女性易生缺陷兒」：穀類(包括糙米、全麥)、堅果、種子等，較缺乏離氨酸(Lysine)；而蔬菜、豆類，則較缺乏甲硫氨酸(Methionine)。故建議吃素的人，穀類與豆類要一起吃，氨基酸的比例就會互補。且素食者易缺鐵(造成缺鐵性貧血)及 Vit. B12 (造成惡性貧血、動脈硬化)，因維生素 B12 缺乏，同半胱氨酸(Homocysteine)升高，血管比一般人更易硬化。吃純素的女性，由於缺乏 Vit. B12，生出缺陷兒的風險要比一般人高出數倍之多。

(100. 8/12, 摘錄、整理自 100. 2/16《台灣新生報·1》、100. 7/28《台灣新生報·11》、<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!nE3F7wecFQC7TTycalwmt0-/article?mid=568>)