

# 淺談有機食品及生機飲食

文/何佳珍 ( 本院營養組督導 )

## 有機食品

日本將有機農業稱為自然農法，所採行的是一種最嚴格的有機農法，除不得使用任何化學物質和化學農藥外，人糞尿和任何遭受污染之有機資材或未經堆積發酵過之禽畜糞，都不得使用。美國的有機農業(organic farming) 雖然也強調不得使用化學肥料和化學農藥，但一些微量元素和病蟲害防治資材仍可視實際情況從天然礦物或其他適當來源酌量供應使用，後來美國農部參與之後，更從經濟收益和生態保育立場考量將有機農業另外取名為替代性農業(alternative agriculture)或永續農業(sustainable agriculture)，認為在不破壞土壤和生態環境之原則下，仍可酌量使用少量化學肥料和一些低毒性化學農藥。台灣依據 2003 年 9 月 15 日公告修正之有機農產品管理作業要點，有機農產品即是一種完全不用或儘量少用化學肥料和化學農藥之生產方式。實施有機農法之後農場的生態環境即逐漸開始改變：

1. 作物會出現一些害蟲和益蟲，其中最容易看到的有瓢蟲、寄生蜂卵塊、鳥巢等。
2. 有機果實都較化學栽培者光亮很多，品種特性也較明顯。化學農法栽培的或經常使用殺草劑及化學肥料，果皮常會皺曲而皮剝不開，果肉硬硬的，淡然無味。
3. 不耐貯藏的一些產品，可能不是有機產品。
4. 採用自然方法栽培的蔬菜煮熟後都非常腐爛而其獨特的風味也很強。
5. 有機產品因全部使用有機質栽培，它們所吸收的養分也與一般化學栽培者稍有不同。通常有機產品的錳含量一定較低，其他如鋅、銅、鎳等金屬元素含量有時候也較低，此外大家所關心的硝酸鹽和亞硝酸鹽含量也會較慣行農法栽培者為低。

農委會於 96 年 6 月 14 日宣布啟用產銷履歷產品(TAP)、有機農產品(OTAP)、優良農產品(UTAP)三大農產品驗證標章，並計劃在 2010 年將目前市面上的驗證標章全部整合到這三大驗證標章，全面推動安全農業政策；農委會更宣示對安全優質農產品的管理政策，向國內消費者及國際買家展現台灣推動安全農業的決心與企圖。有機有機農產品驗證機構所為之認證，依驗證機構辦理驗證之內容，分為下列範圍：

(一) 有機農糧產品。(二) 有機農糧加工品。(三) 有機畜產品。(四) 有機畜產加工品。

消基會於今年初市調 24 件有機食品，五成八缺乏有機認證標章，其餘不是標章未經驗證，就是國外無從查證的標章。但唯一的共同點即價格皆高於同類型食品的六點八倍。依現行作業規定，有機產品須標示驗證機構的名稱、地址及聯絡電話。現經農委會認可的有機商品驗證機構的名稱分別是：國際美育基金會 ( MOA )、台灣省有機農業生產協會 ( TOPA )、慈心有機農業發展基金會 ( TOAF ) 及台灣寶島有機發展協會 ( FOA )。品項包括：稻米、蔬菜、果樹及茶葉等。畜產、水產、加工品及進口品，尚未建立規範，亦即市面上的有機豬肉、有機蛋及有機魚，皆未經過認證。

### 生機飲食

嚴格的生機飲食，是指不吃動物性食物，亦不吃經人工干擾，如：農藥、化學肥料、化學添加物、輻射線或污染的食物，而吃新鮮、有機、潔淨的食物，以最天然的方式生食或熟食。主要內容包括：

1. 生食新鮮芽菜 ( 如：小麥草、苜蓿芽...等 )。
2. 生食有機蔬菜、水果。
3. 堅果類 ( 核仁、種子 )。
4. 海藻類食物
5. 熟食全穀類的五穀雜糧
6. 天然保健飲料 ( 小麥草汁、牧草汁 )
7. 飲食清淡即少油、少糖、少鹽原則
8. 食物選擇多元化

生機飲食係一種完全合乎自然、潔淨、環保的飲食，以能保留食物本身所含之天然植物性化學物質、營養素及酵素為原則。其目的為藉由體質的改善，而逐漸排除身體內一些不平衡代謝所引起的不適應症狀，進而重建良好健康的體質。

故正確的判斷有機食品且明瞭生機飲食的意義與方法，才能有效的吃出健康。