

有机食品

Organic Foods

近年来,有机食品 (organic foods) 已变得很受大众欢迎,而且也有更多的商店出售有机食品。不少人说有机食品虽然昂贵,但比起非有机食品来得安全和健康。更有研究显示有机农业也能减少对环境造成的污染。究竟有机食品值不值得消费者付出额外的费用来选购呢?

什麼是有机食品?

有机食品是根据美国农业部 (USDA) 的标准来生产和处理的食物。所有的有机食品都不能在含有曾经使用化肥, 农药种植的土地上种植, 或使用化学催熟, 食品辐照加工, 或含有改变基因的成分等。标籤为有机饲养的动物必须使用 100 % 的有机饲料饲喂, 不曾使用抗生素或生长激素, 而且动物也要有可以在户外自由活动的空间。



怎麼分辨食品是不是有机?

您可以从美国农业部的有机食物识别标籤来分辨食品是否有机。只有含有 95% 或更多有机成份的食品才可以标有这个美国农业部所发出的标籤。

有机与非有机食物

各界对有机和非有机食物一直都持有不同的意见。它们之间的主要差别包括:

- 价钱: 基於较昂贵的饲养和种植方法, 有机食品的成本通常会较高。
- 农药: 有机食品通常含有较少的农药残留。
- 营养: 有机食品和非有机食品的营养成分是相似的, 但是一些有机食品可能有较高的抗癌抗氧化剂 (anti-oxidants) 。
- 味道: 有些人觉得有机食品的味道更好。

我应该买有机食品吗?

购买有机或非有机食品, 主要取決於个人的喜好, 以及对环境和健康的关注, 和经济能力等因素。由於某些类别的农产品含有较高的农药残留, 所以在选购那些食品时可以考虑购买有机种植的。以下的蔬果清单是由一直致力於维护市民健康和保护自然环境的组织 Environmental Working Group 所提供的。

高农药残留

- 苹果
- 草莓
- 葡萄
- 芹菜
- 桃子
- 菠菜
- 青椒
- 桃駁李
- 黃瓜
- 櫻桃番茄
- 甜豆
- 马铃薯(土豆)
- 辣椒
- 甘蓝类蔬菜
(Kale/Collard Greens)

低农药残留

- 牛油果
- 玉米
- 菠萝
- 白菜
- 青豌豆
- 洋葱
- 芦笋
- 芒果
- 木瓜
- 奇异果
- 茄子
- 西柚
- 香瓜
- 椰菜花
- 番薯

印有“有机”食物标籤的食品并不代表就是健康食品。例如，有机雪糕和曲奇饼，即使它们是用有机材料製成的，但是它们含高脂肪和高糖份。记住，水果和蔬菜要彻底洗乾淨，去除污垢和细菌才能食用。无论你自己或者家人购买什麼类型的食物，听取可靠的资讯来源，为你和你的家人作出明智的选择。

如欲获取更多的资讯，请查询：

<http://fnic.nal.usda.gov/food-labeling/organic-foods>

<http://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/organic-foods.htm#labels>