

有機食品

Organic Foods

近年來，有機食品 (organic foods) 已變得很受大眾歡迎，而且也有更多的商店出售有機食品。不少人說有機食品雖然昂貴，但比起非有機食品來得安全 and 健康。更有研究顯示有機農業也能減少對環境造成的污染。究竟有機食品值不值得消費者付出額外的費用來選購呢？

什麼是有機食品？

有機食品是根據美國農業部 (USDA) 的標準來生產和處理的食品。所有的有機食品都不能在含有曾經使用化肥，農藥種植的土地上種植，或使用化學催熟，食品輻照加工，或含有改變基因的成分等。標籤為有機飼養的動物必須使用 100 % 的有機飼料飼餵，不曾使用抗生素或生長激素，而且動物也要有可以在戶外自由活動的空間。



怎麼分辨食品是不是有機？

您可以從美國農業部的有機食物識別標籤來分辨食品是否有機。只有含有 95% 或更多有機成份的食品才可以標有這個美國農業部所發出的標籤。

有機與非有機食物

各界對有機和非有機食物一直都持有不同的意見。它們之間的主要差別包括：

- 價錢：基於較昂貴的飼養和種植方法，有機食品的成本通常會較高。
- 農藥：有機食品通常含有較少的農藥殘留。
- 營養：有機食品和非有機食品的營養成分是相似的，但是一些有機食品可能有較高的抗癌抗氧化劑 (anti-oxidants)。
- 味道：有些人覺得有機食品的味道更好。

我應該買有機食品嗎？

購買有機或非有機食品，主要取決於個人的喜好，以及對環境和健康的關注，和經濟能力等因素。由於某些類別的農產品含有較高的農藥殘留，所以在選購那些食品時可以考慮購買有機種植的。以下的蔬果清單是由一直致力於維護市民健康和保護自然環境的組織 Environmental Working Group 所提供的。

高農藥殘留

- 蘋果
- 草莓
- 葡萄
- 芹菜
- 桃子
- 菠菜
- 青椒
- 桃駁李
- 黃瓜
- 櫻桃番茄
- 甜豆
- 馬鈴薯(土豆)
- 辣椒
- 甘藍類蔬菜
(Kale/Collard Greens)

低農藥殘留

- 牛油果
- 玉米
- 菠蘿
- 白菜
- 青豌豆
- 洋蔥
- 蘆筍
- 芒果
- 木瓜
- 奇異果
- 茄子
- 西柚
- 香瓜
- 椰菜花
- 番薯

印有“有機”食物標籤的食品並不代表就是健康食品。例如，有機雪糕和曲奇餅，即使它們是用有機材料製成的，但是它們含高脂肪和高糖份。記住，水果和蔬菜要徹底洗乾淨，去除污垢和細菌才能食用。無論你為自己或者家人購買什麼類型的食物，聽取可靠的資訊來源，為你和你的家人作出明智的選擇。

如欲獲取更多的資訊，請查詢：

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

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