

有機的嚴格規管

2002年美國為有機產品制定標籤，將有機產品分為100%有機、95%有機及75%有機，嚴格規管其生產、儲存及加工等程序，有機食品品質進入保證年代。

「註明100% Organic是指在完全有機方法種植或養殖；如想在產品上標明Organic一字，則要95%或以上用有機方法培養；過程中達70%有機種植或養殖的，可以註明『made from organic ingredients』。」

我們會發現不少產品包裝上列明「all natural」（全天然）、「free range」（走地飼養）、「hormones free」（不含荷爾蒙），余思行提醒，上列字眼不等於有機食物，因為這些標籤全無監管。

怎樣才是真正有機食物呢？余思行解釋，根據美國指引，有以下規管：

1. 所有動物類（包括禽畜肉類、魚類、奶類），飼養過程必須百分百用天然材料；植物類包括蔬果、五穀類不可用農藥及任何化學物質。
2. 只有某些無法用天然方法處理，才可以用人造產品，例如某類治病及防病藥物，指引中已有列明准許藥物名稱。如食物在生產過程中使用批准的非天然藥物，都可以註明「95%有機」。
3. 有機栽種的土地，要有三年的斷栽期，確保沒有殘留化學物，才可用來種植有機食物。
4. 牲口必須餵飼有機飼料，過程中進食80%有機飼料最少九個月後，並連續進食100%有機飼料三個月，才可以推出市場，這樣才可保證出售是100%有機飼養。
5. 動物可以打預防針，但不可注射激素。

有機食品一樣有農藥，但比例卻低

農藥方面，有機食物是否完全不含農藥？

余思行解釋，農夫噴灑農藥，是為了保護農作物免被昆蟲蛀食，故農作物出售時可能會有殘餘農藥，但有機食物不代表沒有農藥。

美國2002年進行一項有關殘餘農藥的研究，包含二萬多個產品，發現了以下有趣數字：

1. 在94及99年出售的農業產品，99%產品都無列明有機，當中有73%樣本有殘餘農藥；有殘餘農藥的產品中，有127個列明是有機產品。
2. 研究顯示有機產品中有13%有殘餘農藥，非有機產品有71%有殘餘農藥。

余思行說，雖然有機產品並非百分百不含農藥，但比例卻低得多。有關農產品的殘餘農藥超標問題，有賴各國衛生部門嚴格監管。

在了解過有機食物的真貌後，下期營養師再為大家解構，到底有機食物是否營養較高，多進食有機食物是否較普通食品更優勝，及進食前如何處理有機食物。☞



▲ 殘留農藥問題最受關注，故無論是「有機」或「無機」，煮食前都應徹底洗淨。



◀ 有機種植農地需有三年斷栽期，確保沒有殘留農藥。

點解「有機」?

英國註冊營養師 余思行



在注重飲食健康大潮流下，愈來愈多人選吃有機食物。然而怎樣才是「有機」食物，有機食物較一般用傳統栽種或飼養方式的食物更安全，營養更高嗎？我們多花一倍價錢購買的有機食物，真的物有所值嗎？今期營養師為大家解構有機食物的真貌！

認明標籤 方為有機

有機食物在香港愈見流行，不少大型超市都增設有機食物專櫃，街市亦有有機蔬菜出售，然而包裝上大大隻字標明「有機」、「organic」、「有機栽種」、「天然」等字樣，就是真正「有機」食物嗎？

營養師余思行指出，小心被包裝上的字眼誤導，因為上述字眼都未必有法例監管，因為沒有機構查證真偽。想購買真正有機栽種的蔬果或以有機方式飼養的禽畜魚類，就要認明一些國際上廣泛認可的有機認證標籤，例如歐盟（EU）及美國農業組織（USDA）的有機標籤，他們有一套嚴謹的標準，由生產、儲存、加工以至銷售都必須符合規定，才能獲發有機認證標籤。

香港目前有兩個民辦的有機食物認證中心，一為香港有機認證中心（HKOCC），二為香港有機資源中心（HKORC）。如果想購買真正有機食物，可以認明右列一些由各國發出的認證標籤。



吃有機 四原因

我們為甚麼要進食有機食物呢？美國於2005年進行的一項調查，選吃有機食物有四大原因：

1. 70%受訪者表示為了避免農藥；
2. 68%受訪者認得有機食物較新鮮；
3. 67%受訪者認為有機食物營養較高；
4. 55%受訪者表示想避免基因改造食物。

余思行說，大家都一廂情願地以為有機食物較傳統食物較安全，事實上未必正確。



◀ 一般人認為有機食物較新鮮，營養亦較為豐富。

小心天然毒素與細菌

有機栽種能保護環境，減低污染，保持泥土營養平衡，延長土地壽命。不過在食物安全度方面，卻不一定比傳統栽種方法優勝，連美國農業局制定指引時，都說明「有機不等於更有營養或更安全」。

「普通栽種的農作物不一定有殘餘農藥，而完全不用農藥的農作物不一定更安全！」余思行說。她解釋，不同國家都有監管農藥使用，有些農藥已禁用，政府有定期抽查食物的殘餘農藥含量，數字顯示只有約0.3%-0.4%農產品有殘餘農藥超標，所以大家毋須太擔心。

而完全不用農藥的有機種植產品，也不是百分百安全：「植物有天然機制保護自己免受蟲害，當沒有農藥殺蟲時，某些植物如薯仔、西芹，會自行產生毒素殺死昆蟲。這些毒素，人進食後亦有機會對身體有害。

「其次是細菌，有機植物採用天然肥料，如處理過程欠妥善，有機會細菌含量過高，如進食前沒有徹底清洗乾淨，人體進食後當然亦有害。」



◀ 沒有農藥保護的有機薯仔，會自行產生毒素對付昆蟲。