

能源科技與環境+今日香港+全球化+現代中國+公共衛生

飲食潮流

有機食品近年日趨流行，不僅高級食肆有供應，甚至連一般的超市及街市亦有售。有機食品種類更是琳琅滿目，從肉食、蔬菜、麵食、飲品到調味料，涉及人類飲食的方方面面。在人類日益注重環境保護及身體健康的潮流下，有機食品幾乎成為了環保和健康的代名詞。然而，有機食品是否較一般食品更環保及健康？有機食品又是否值得人類趨之若鶩？

作者簡介 簡明宇 香港教育學院大中華研究中心榮譽研究員、英國皇家公共衛生學會院士、英國皇家醫學會海外院士、尼古丁及煙草研究會會員及「點亮教育」創辦人，其著作《獨立專題探究手冊》獲香港教育學院頒發「知識轉移優異獎」。



正是因為難以辨別真偽，不少消費者只能放棄選購有機產品。 資料圖片

有機食品知多啲

小知識

有機食品 (Organic Food)：一般指由有機農業生產的食品，當中包括植物及動物。香港政府的定義是：「從生產、處理、加工到銷售階段均按照有機標準，並經來源地認證機構或管理當局認證的食物，方可稱為『有機』。」其標準為下列3項：

- 1. 種植方面，避免使用化學性除害劑及肥料，而且多採用輪作、動植物堆肥、人工除草和以生物方法防治蟲害。
2. 飼養動物方面，避免使用抗生素、生長激素和其他動物飼料添加劑。
3. 沒有使用基因改造技術和電離輻射法。

資料來源：食物安全中心



環保健康有爭議 食品有機或投機？

保護環境 孰是孰非？

支持有機食品者認為有機農業避免使用化學性除害劑及肥料、抗生素、生長激素及基因改造技術等，有助促進生物多樣性、減少水土流失、減少污染，從而有助保護環境及達至可持續發展。

不過，由於有機農業的生產力較一般農業為低，故當以每一農產品計算，卻並不比一般農業為優，其中牛奶、穀物及豬肉甚至釋放出更多溫室氣體。有機農業一般消耗較少能源，但卻需佔用更多土地，生產力亦因此較低。

有機農業釋放更多溫室氣體

牛津大學的學者曾對71份有關一般及有機農業的學術報告進行分析，卻發現有機農業無疑有助生物多樣性，且以每一單位耕作土地計算，更為有助環保。

長途運輸 消耗能源

有機食品對環境影響的重要考慮在於運輸所消耗的能源，亦即是溫室氣體的環境成本

(environmental cost of greenhouse gas)，這方面對香港這一類依靠入口食品供應的地區尤為重要。市場上不少有機食品並非本地生產，而是從日本、歐洲及北美遠道而來，其長途運輸及冷藏所消耗的能源比從本地或鄰近地區生產的一般食品為多，其溫室氣體的環境成本也就更高，如此一來，評估食用有機食品對環境的影響便更為複雜，不能一概而論。

基礎級



本港小朋友體驗有機種植。 資料圖片

促進身體健康？港府有保留

不少人認為有機食品營養較高，沒有化學農藥及肥料，有助促進身體健康，而且更美味。

不過，近年不斷出現一些調查結果卻與此不符。美國史丹福大學的研究員檢視了240篇相關論文後，認為沒有有力證據證明有機食品比一般食品更有營養，但食用有機食品可以減少接觸殘餘農藥及抗生素耐藥性細菌的機會。

不過，有人質疑有機耕種使用天然肥料，例如豬糞及雞糞，若處理不

當，亦有機會污染農產品，外國曾發生有機蔬菜驗出含有大腸桿菌事件。而由於有機食品不會以輻照技術和合成消毒劑等方法消毒食品，故可能含有較多微生物。

香港政府在這方面亦採取十分謹慎的態度，政府網站只表明「儘管有些消費者認為有機食物營養價值較高，但目前未有研究證據顯示有機食物含較多營養」。

爭論持續 未有定論

支持與反對有機食品的雙方均舉出不同的證據以支持己方的立場，由於有機食品仍屬新的研究課題，不少爭論點有待進一步研究，可以預見有關爭論仍會持續，暫時難有定論。

進階級

難分真假 混雜易受污染

現時，有機食品大行其道，不僅專門店有售，甚至超級市場及街市亦有供應。然而，究竟這些有機食品孰真孰假？一般消費者不容易分辨。由於有機產品的價格較高，故便引來一些自稱是「有機」的產品流入市面。內地有不少媒體報道有關假冒有機產品，部分更出自所謂「有機農場」。

在香港，有機資源中心的調查亦發現有44%商販將有機與非有機蔬菜夾雜擺放，令有機產品容易受到污染。此外，亦有商販以混雜有機與非有機蔬菜方式誤導顧客。

各處地方各處認證

目前有一些認證機構可以對有機食品進行認證，認證機構會委派檢查員訪查農場，以確保農場一直妥善遵從有機生產的標準。在香港，只有兩個有機認證機構，分別為香港有機資源中心和香港有機認證中心。在內地，2012年實施的《有機產品認證實施規則》更規定有機產品包裝上須具有有機產品認證標誌、唯一編號(有機碼)和認證機構名稱(標識)，消費者可以根據機碼追蹤產品的來源及相關訊息。不過，不同國家/地區有不同的認證標準，

換句話說，某一產品在某一地區獲認證為有機，並不一定可以在另一個地區達到有機標準。

有機認證=食品安全？

農產品具有有機認證機構認證只能表明該產品出自依從有機生產標準的農場，並不表示該產品安全。年前香港有傳媒發現本港的部分有機農場土壤受到附近的回收場釋出的重金屬污染，其出產的茄子就驗出含有每千克的含量是0.3毫克的致癌物質鎘。植物被驗出的鎘含量是每千克的含量是0.4毫克，分別是香港食物安全中心所訂出的標準的3倍和4倍，不適合中心食用。換句話說，認證的只是生產程序，而不是產品的質素。

摘星級

正反對對碰

應否支持有機農業

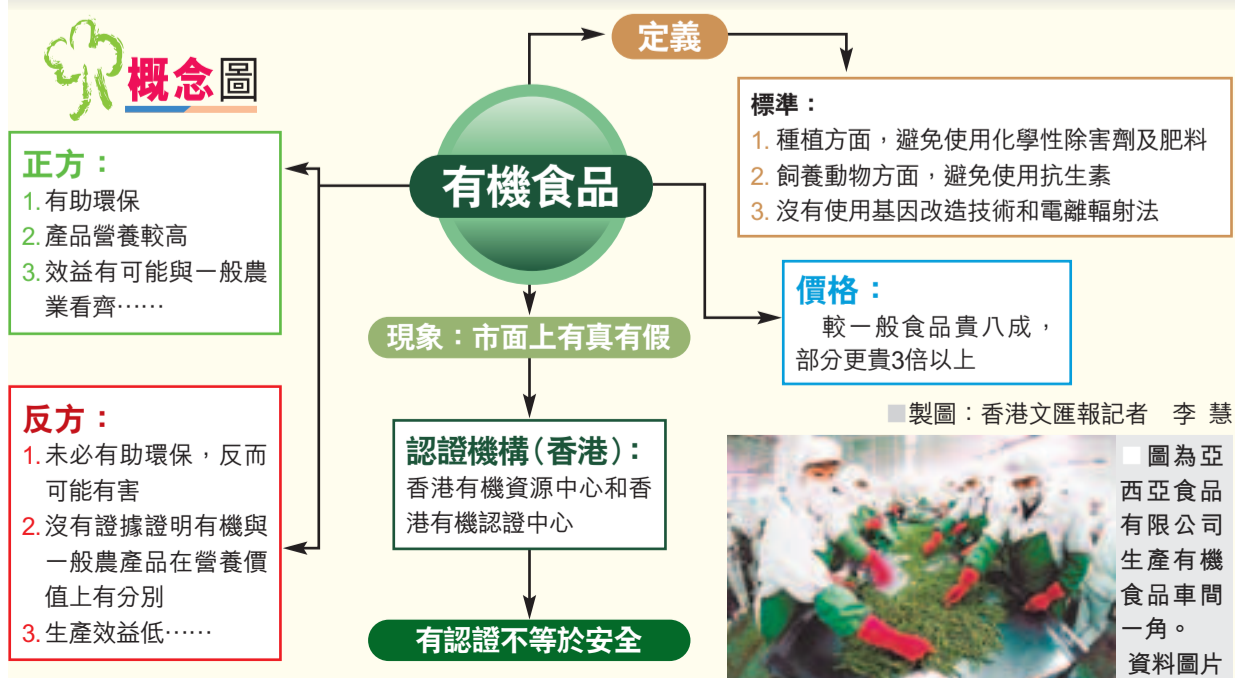
- 正：有機農業有助環保；有機農產品營養較高；有機農業的效益有可能與一般農業看齊；有機農產品不含農藥、抗生素及化學肥料；有機農產品具認證機制，質量有保證。

- 反：有機農業未必有助環保，反而可能有害；沒有證據證明有機與一般農產品在營養價值上有分別；有機農業生產效益低；絕大部分一般農產品均合乎食用安全標準；有機農產品較易有蟲及微生物，亦不耐存放；有機農產品價格高昂，不是普羅大眾可以負擔。



江西省萬載縣菱湖鄉農民喜收毛豆。 資料圖片

概念圖



想一想

- 1. 根據上文，指出有機食品 and 一般食品的價格區別，並舉例說明。
2. 參考上文，指出消費者對有機食品趨之若鶩的原因，並簡要說明。
3. 承上題，從環保角度而言，你認為在選擇食品時，應該採用甚麼原則？分3方面說明。
4. 有人認為，「有機認證難以保證食品安全」，你有多大程度同意這一說法？
5. 你在選擇食品時，會選擇有機食品還是一般食品？解釋你的答案。

延伸閱讀

- 1. Michael Pollan著、鄧子衿譯：《雜食者的兩難：速食、有機和野生食物的自然史》，大家出版社，2012。
2. 《59.3%市民曾購有機食品》，香港《文匯報》，2012年03月07日 http://paper.wenweipo.com/2012/03/07/HK1203070042.htm
3. 專題：《有機食品亂象：借概念騙錢》，網易網 http://discover.news.163.com/special/organicfood/

資料速遞站

請即登入http://kansir.net 「Kan Sir 通識教室」瀏覽更多參考資料及學習教材。

香港文匯報記者 李慧