

有機食物一定有營養嗎？ 2023 年 9 月 22 日



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-family-enjoy-playing-cooking-food-1650038161>

撰寫：註冊營養學家（公共衛生）（英國）吳珮瑜

很多家庭都會選擇食用有機食品，如水果、蔬菜、雞蛋等，當被問及選購有機食品的原因時，大部分人都會回答：「因為有機食物較安全，又有營養。」今期筆者就教大家甚麼是有機種植。

什麼是有機種植？

有機種植是指以農業、生物或機械方法，代替人工合成的物質以進行農耕活動。不採用化學肥料、不用殺蟲劑或基因改造作物，善用當地的天然資源，順應自然生態的規律，當中顧及的範圍甚廣，例如：農場的有機生產區與非有機範圍之間，必須設有相距不少於 2 米的緩衝區，以防止作物受污染。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/female-farmer-arranging-fresh-vegetables-into-2057554154>

作物及品種的選擇及多樣性

- 用於有機耕種的種子或營養繁殖器官都應經有機認證
- 農場必須實行輪作及間作，並應盡量多樣化，避免單一種植

養分的管理

- 須適量施肥，以防養分過剩，亦避免污染環境
- 農場內使用的肥料，其來源、質素、施用量及施用方法應對生態環境無害
- 應透過休耕，讓土地恢復肥力
- 禁止使用化學合成的肥料、人類排泄物、污水廠污泥和化學廢料



shutterstock IMAGE ID: 2103566408
www.shutterstock.com

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/portrait-happy-little-asian-girl-farmer-2103566408>

病蟲草害及作物生長的管理

- 採取合適的施肥及灌溉管理
- 使用物理方法，包括人手、圍欄、光、聲頻、熱力等
- 種植具防治蟲害作用（包括驅蟲及吸引天敵）的植物
- 禁止使用化學合成的除草劑、殺菌劑、殺蟲劑及其他農藥

由此可見，有機種植是指種植過程中較注重生態保護，但於營養價值而言，有機食物與非有機食物的分別其實不大，更未有證據顯示進食有機食物的小朋友會更健康或更聰明。當然，由於有機食物較環保和少用化學農藥，筆者亦鼓勵大家多選購！

常規種植 vs 有機種植

	常規種植	有機種植
安全	較常用化學農藥、肥料	化學農藥少 注重生態環境 使用非基因改造物資
營養	沒有大分別	

健康

同樣需要注意低脂、低糖、低鹽的健康飲食原則