有機食物全透視

「有機」食物向來都給人健康安全的感覺。但是，有外地研究指出，它的營養價值，與一般食物的無太大差別。究竟有機食物是否更健康的選擇呢？

有機食物 = 絕對安全？

有機食物雖然在生產至加工均沒有使用合成化合物，故理論上可減少這些化合物的攝取。但是，和一般食物一樣，有機食物亦有機會出現食物安全問題，例如在 2010 年 2 月美國某品牌的有機燕麥條因受沙門氏菌污染而需要回收。

另外，有機農作物由於沒有使用農藥，保質期會較一般農作物為短，或因此而較易變壞，故消費者宜趁新鮮進食，以免影響健康。

有機食物 = 更有「營」？

目前尚未有研究証據顯示有機食物的營養價值較高。根據英國食物標準局的一項評估顯示，有機食物的營養素含量與一般食物的大致相若，相關的發現亦與法國和瑞典食物安全當局的兩項獨立評估相同。

食物價格較高 ＝ 營養價值較高？

有機食物普遍較一般食物昂貴，但是，價格較高的食物並不等於營養價值較高。英國一項調查發現，市面上部分有機加工食品，如茄汁豆、餅乾、花生醬、菜湯及意粉醬價格平均比傳統的加工食物高六倍，但因在加工過程中加入了大量脂肪、糖或鹽作調味，故比傳統的加工食物含更高熱量、脂肪、糖及鈉質。

其實要食得健康，不在乎食物是否有機。最重要的是貫徹均衡飲食的原則，每天定時定量進食，食物選擇要多元化，避免偏食，每餐應以五穀類食物為主，多吃蔬菜、水果，以及減少進食高鹽分(包括醃製食物)、高脂肪或高糖分的食物。

想知道更多有關……

- 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk
- 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk