



抗氧化物質多一點？



▲有機栽種食物，會生產較多抗氧化元素保護自己。

除了分析基本營養素外，近年亦有很多研究分析其抗氧化物質含量，其中一個研究分析十種食物的抗氧化物質黃酮類（flavonoids）含量，發現八種有機食物的確較高。

余思行說有機食物含較高抗氧化物質可能是以下兩大原因，1.合成肥料（化學肥料）供給植物較多氮，令植物生長快，造成植物本身有很好營養供生長，而毋須製造其他物質例如葉綠素、氨基酸等保護自己，故抗氧化物質較少；2.不用農藥的植物會受較大外來壓力，時刻擔心被昆蟲吃掉，故生產較多抗氧化物質保護自己，像人類的免疫力一樣。

上述研究證實有機食物含較多抗氧化物質，人進食後是否更健康呢？

余思行說，曾有研究分析有機與非有機種植的士多啤梨，能否減少大腸癌及乳癌風險，其中一個研究指對細胞有幫助，理論上可以減低風險；但另一個為期三星期有關番茄醬的研究發現，進食含較高抗氧化元素的有機番茄醬的一組，血液中的抗氧化物質並沒有增加。

▶含較高抗氧化元素的有機士多啤梨，我們進食後未能證實更能抗氧化。



有機無機 新鮮最緊要

雖然目前無法證明有機食物比非有機食物更優勝，但有機種植及養殖始終保護自然生態，長遠效果好，故大家可因應個人購買能力，選擇購買哪一類食物。以下是選購貼士：

1. 有機食物外表由於少了一層防腐劑保護，顏色可能遜一籌，保鮮期較短；另因沒有加入助長激素，故體形亦較瘦。外表漂亮與否，不影響其營養及味道，故大家選購時，應以新鮮為大前提。
2. 新鮮蔬果要徹底清洗乾淨才進食，連皮吃可吸收纖維素，如真擔心有殘餘農藥亦可去皮。
3. 肉類方面，毒素或激素多儲存在脂肪，故切走肥膏或去皮吃就更安全。
4. 最緊要細閱營養標籤，有機的不一定健康，有些零食例如薯片雖然標明有機，但一樣含高鈉及高脂肪，有些有機早餐穀物，糖分亦可以高到嚇死人，多吃一樣無益。🍌



◀無論是否有機食物，選購時都應以新鮮為首選，進食前徹底清洗乾淨。



有機食物大行其道，選擇亦愈來愈多，只是售價也較一般產品為高。

到底我們多花幾成至一倍的價錢購買有機蔬果和肉類，能否得到我們心中所想的更高營養回報呢？今期營養師余思行為大家詳細解構有機食物的營養價值，及如何精明地「有機」！

有機食物成本高

消費者為何選購有機食物？美國二〇〇二年的調查顯示，無非為了避免農藥、避免基因改造、新鮮及較高營養四大理由，因此願意多花10-40%金錢購買有機食物。

香港想過綠色生活注重健康的都市人，相信亦是為了長遠環境利益及身體健康因素而轉投「有機」懷抱，然而有機代價不菲，進口蔬果類食物平均貴四、五成以上，外國進口有機肉類更高達一倍，到底這多付的金錢值得嗎？

余思行解釋，有機食物的成本高，故售價亦較高：「有機種植要跟足政府指引，不可用農藥，故農夫要以人力驅蟲、人手拔草，不用化學肥料亦令收成期較長；有機飼養的牲口需要較大活動空間，不可用激素或抗生素，生長時間較長，天然飼料成本亦較高，故售價較高亦可以理解。」

▶有機種植，農夫要用手拔野草，生產成本自然高。



營養多一點？

不少人以為有機食物營養更高，這是美麗的誤會，還是真有其事呢？

余思行說，有研究比較一九五〇年及一九九九年四十三種植物的營養，根據美國農業局的營養資料，比較蛋白質、鈣、鉀、鐵、維他命B2及維他命C這六種營養，結果發現整體的營養都下降，由蛋白質下降6%，至維他命B2降38%。

「雖然五十年代的食物多屬有機耕種，現代耕種多用農藥，但營養下降的原因並非因為用農藥，而是農夫選用的品種，因為他們選擇種植的品種不會以營養角度出發，而是選擇一些生長快，不容易被昆蟲蠶食的品種。」

另外有三個對有機食物的大型統計分析研究，得出以下數據：

1. 九七年分析了一百五十個研究，包含五穀類、蔬菜、薯仔、啤酒、葡萄酒、麵包、奶類、雞蛋，發現有機與一般食物營養無分別。
2. 〇一年分析四十一個研究，發現有機蔬菜比非有機蔬菜多27%維他命C、21%鐵質、鎂質29%、13%磷質。
3. 另一個分析十三個研究，針對蔬菜及水果的維他命C含量，當中七個研究發現有機食品的維他命C含量較高，其餘六個並沒有分別。

總結以上研究，余思行指目前未有定論指有機食物較有營養。而有機食物含較高維他命C亦可以解釋：「因為有機食物用較長時間才有收成，時間長，食物水分含量會較少，故食物中的維他命C濃度相對較高，況且所多出的含量並不顯著，只要多吃一條菜便足夠填補距離。」

有機食物營養是否高一點？目前仍未有定論。

英國註冊
營養師
余思行