頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

有機食物全透視

近年，食品安全問題頻生，市民紛紛關注食物的來源及種植過程，對不含人工添加物的有機食物需求亦與日俱增。但是，有外地研究指出，有機食物的營養價值，與一般食物的無太大差別。在百物騰貴的經濟環境下，有機食物又是否更健康的選擇呢？

何謂有機食物?

有機食物一般是指食物在生產、處理、加工到銷售的過程中，均採用有機方法，例如不會使用合成除害劑、化學肥料、抗生素、生長促進劑、來自非有機來源的食物添加劑，以及基因改造和輻照技術（一種用以殺死細菌的輻射技術）。常見的有機食物除了蔬菜、水果、稻米等農作物外，還有芝士、蜜糖及加工製品如麵包、粟米片、穀類食品。

有機食物是否更安全?

有機食物從生產到加工均避免使用合成化合物，故理論上多食可減少攝取這些化合物。然而，和一般食物一樣，有機食物亦有機會出現食物安全問題，例如美國某品牌的有機燕麥條曾因受沙門氏菌污染而需要回收。

有人認為有機食物生產方法較容易出現微生物污染，但目前並無有力的科學證據證明它們的安全性不及以非有機方式生產的食物。另一方面，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，故用家宜趁新鮮進食，以免影響健康。

有機食物是否更健康、更有「營」？

有機食物普遍較一般食物昂貴，然而，價格較高的食物並不等於營養價值較高。從營養角度，有機食物的營養素含量並沒有佔優。以有機方式或常規方式生產的農作物及畜牧產品，營養成分上大致相若，目前並沒有證據顯示進食有機食物能對健康提供額外的益處。

另外，某些有機加工食物因在加工過程中加入了大量脂肪、糖或鹽作調味，多吃會容易導致肥胖，並增加患上心血管疾病如高血壓和冠心病的風險。英國曾有一項調查發現，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，其價格較同類產品平均高六倍，但它們含更高熱量、脂肪、糖及鈉質。

均衡飲食最重要

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，每天食物的選擇要多元化，避免偏食，每餐應以穀物類食物為主，多吃蔬菜、水果，減少進食高鹽分（包括醃製食物）、高脂肪或高糖分的食物。此外，飲食宜定時定量。只要能實踐以上的健康飲食建議，選擇有機食物與否還是其次。