

思源

文：周愛珍

有機中心

擁有 500 種有機食品

马来西亚最具规模的有机连锁店 - 思源有机中心 (BMS Organic Centre)，目前在巴生河流域共设有 9 间连锁店，让消费者更轻易购买到种类繁多（每间店多达 450 至 500 样产品）、价格实惠的有机食品。

思源(BMS)有机中心顾问李剑峰表示，思源有机中心是草原 (FMC) 有机中心的品牌，思源有机中心是马来西亚其中一间最早期的有机先锋，从开始创业到现在的有机连锁概念，走过很多风风雨雨，而为了要把有机事业更专业化，除了采用思源（饮水思源的意思）之名外，还设有专业食疗辅导，顾客快速赠品回送计划、电脑化及价格大众化，让有机食品不一定昂贵。

除了经销各国品质保证的有机产品外，部份产品是由绿意有机企业 (Green Image Organic Enterprise) 所出的品牌 - BIOGREEN。其中要特别推荐的是 BIOGREEN 五谷燕麦植物奶、ENRICH 燕麦高钙植物奶、BIOGREEN 有机黄豆奶（有低糖和无糖），为男女老少提供全方位营养饮品。

BIOGREEN 燕麦奶就是采取了有机及非基因改造的高品质燕麦，再加上亚麻子、大豆卵磷脂、五谷类等。

ENRICH 燕麦高钙植物奶则含有额外的燕麦、卵磷脂和 Omega 3 成份。由於不含乳糖以及零胆固醇，适合素食者或对牛奶或黄豆过敏者食用。它们是即冲即溶的粉状奶，香浓美味，是牛奶或豆奶的良好替代品。

另外，BIOGREEN 有机黄豆奶是采用了零污染，无农药、无化肥、无基因改造的有机黄豆所制成的，而这些黄豆是经过欧洲有机检验中心所批准。

思源有机中心特别推荐 Voelkel 德国有机纯果汁，Voelkel 是德国或世界公认品质第一的有机果菜汁生产商。

李氏指出，在选择营养食品时，必须注意其原料成份是否注明非基因改造。基因改造是将不同生物的遗传因子，互相拼凑。这种过程以有侵犯性的病毒基因来攻破生物种类之间的防卫而切入基因。因此牛奶可从荷尔蒙改变了的牛奶生产，黄豆也可以是动植物的结晶品。

他说，可以放心的是，Biogreen 燕麦奶和有机黄豆奶是一项以植物代替牛奶的饮料，甚至从婴儿到成人皆可饮用。

详情可致电 03-8070 8310/浏览网页

www.greenimage.com.my



↑思源有机中心外观。

(I) 饮食的金字塔要正确：

(A) 50-60% 吃五谷杂粮，这些包括了糙米、小小米、苡米、小米、荞麦、黑麦、燕麦等。

(B) 大约 15% 吃蔬菜，这包括了基地上的蔬菜，海里的海藻、陆地上的蔬菜现在都比较缺乏必需的矿物质和微量质，例如钙、铁、碘、锌等，所以一定要摄取海藻来补充。

(C) 大约 15% 吃水果，除了生食蔬菜外，水果是另外一种可以很开心摄取的生食，生食是非常重要的，它补充我们身体所需的酵素、友善细菌及膳食纤维等。

(D) 另外 10 至 20% 是适量摄取蛋白质和脂肪，这包括了豆类、坚果类及种子类，例如巴西坚果、杏仁、核桃、黄豆、黑豆、南瓜子、葵瓜子等，这些都是代替肉类最好的蛋白质来源。

(II) 饮食上的程序要正确：

正确的饮食程序是 (一) 先喝汤 (液体) 才吃饭；(二) 吃饭前先吃一些生菜；(三) 水果在饭前或两餐之间吃。

(III) 要减少肉类、奶制品及蛋类：

如何吃有機 吃得健康

在有机、尤其思源有机中心 (BMS) 讲求的是以清静的饮食，尤其尽量不要摄取动物性食品，其中一个原因是因为动物是食物连锁圈里比较后面的食物摄取者。

该中心顾问李剑峰表示，通常累积的毒素或者化学残留是最多的例如牛吃草、狼吃牛、虎吃狼、假如草里有 20 毫克的毒素或化学残留，那牛吃了很多草，肯定以几倍数增加。

“如果累积了 2 百毫克 (十倍) 的毒素，狼又吃了牛，又累积多十倍 (2 千毫克)，那到老虎可能是 2 万毫克的毒素了。”

至於内和蛋的代替品是有机坚果、种子、豆类，在有机饮食里，种子类及坚果类都是吃生的，不要吃烤或熟的。因为蛋白质和脂肪只有在生的才可有效的摄取及利用。烤的坚果及种子通常比较难消化，营养也比较低，坚果和种子只需摄取少量，不需要很多，例如杏仁只须 6 至 10 粒就足够了。至於豆类可用于代替各种肉类，因为不同的豆类有不同的味道。