e南洋
您的创富伙伴

揭开有机迷思
认识“真有机”！

[illegible]
[illegible]

目前，有机食品 Organic Food 在大马非常“夯”，人们基于各种原因选择购买价钱贵了两倍的有机食品。惟关于“有机”，大家又了解多少？

[illegible]“三高”问题[illegible]

如何选择真有机？

现代人注重养生，选购农产品时总想要有机，天然等词汇字眼，不知道如何分辨当中差异。[illegible]“真有机”！

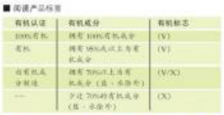
1.问：如何选择真正的有机产品？

答：下列为几种辨别真有机的方法：

■ 品尝食物

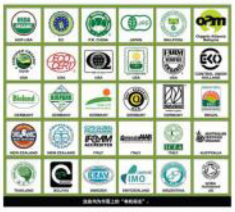
相较于一般使用农药种植的食物，有机食品不但原汁原味，而且口味更好。研究显示，有机苹果相较于普通苹果，质感更脆，更多汁。

■ 阅读产品标签



■ 阅读产品标签

有机认证	有机成分	有机标志
100%有机	拥有100%有机成分	(V)
有机	拥有95%或以上有有机成分	(V)
由有机成分制造	拥有70%以上有有机成分（盐、水除外）	(V/X)
—	少过70%的有机成分（盐、水除外）	(X)



这些均为市面上的“有机标志”。

基因改造蔬果：5位数字组成，第1个数字为“8”。

有机蔬果：5位数字组成，第1个数字为“9”。

普通蔬果：4位数字组成，第1个数字为“3”或“4”。

2.问：如何将市面上不营养食材换成营养食材？ 答：了解食物的营养成分，对于我们做到健康饮食很有帮助。下列这5种“代替法”可说最为经典。

■ 以全谷类代替白米

建议以全谷类（糙米，小米，小小米，荞麦等）替代白米。这些全谷类的营养成分，如：纤维，矿物质的含量较白米高，可以渐渐取代的方式代替白米。

** 至于白面包，可以全麦面包取代；白面粉可以全麦面粉取代。

■ 以豆奶、椰子油代替鲜奶

烹调咖喱时，以豆奶和椰子油代替鲜奶，口感与香味并重，且更为健康。

■ 以黑糖、赤糖代替白糖

白糖相较于黑糖、赤糖、蜂蜜等，矿物质大多会于加工过程中流失，属于低营养食品。

■ 以海盐代替白盐

白盐一般相较于海盐，其主要仅含有钠与氯，其他矿物质如钙、镁、钾都在加工过程中流失。此外，岩盐亦是不错之选。

■ 以椰子油、葡萄籽油代替食用油

日常烹饪建议以椰子油或葡萄籽油取代精制食用油，因它们为健康且耐高温，耐高温的食用油，燃点为摄氏160°c至摄氏220°c。而橄榄油、亚麻籽油等，属于较不耐高温的食用油，建议用作沙拉油。

3.问：谈谈“三高”饮食法？

答：三高（即高胆固醇、高血糖、高血压）为现代人普遍患上的文明病，与饮食习惯息息相关。此外，运动量少、吸烟、喝酒与压力均有可能导致三高问题。“三高饮食法”如下：

■ 高血压：注意矿物质摄取量，减少摄取钠，并提升钾、钙、镁的摄取量有助于控制血压。除了要减少调味料（盐、味精）外，亦要减少吃加工食品（腌制品、罐头类）。

** 高钾，高镁食物：[illegible]、黑豆、香蕉

** 高钙食物：花椰菜、燕麦、黄豆、黄豆制品（如豆奶）

■ 高血糖（糖尿病）：饮食控制，顾名思义自然是与“糖”有关。平常应减少糖分的摄取且注意食物的升糖指数（Glycemic index），许多不为人知，但含高糖分的食物，如：马来糕点、汽水、酱料（辣椒酱、番茄酱）等，应尽量少吃。

** 购物时，若产品标签与原料显示如“Sucrose”（蔗糖）、“Fructose”（果糖）、“Corn Syrup”（玉米糖浆）等字眼均属“糖分”，应多加留意。

■ 高血脂：应选择低油脂，减少饱和油脂，胆固醇与反式脂肪的摄取。动物脂肪与肉类食物，如牛油、海鲜类、动物内脏、蛋黄、[illegible]、甜甜圈、炸薯条（即快餐）等，均应少吃为妙。

** 总之，针对三高问题，最应摄取高纤维，如蔬果，全谷类食物。因高纤维饮食有助控制血糖，血压与胆固醇。

****

[illegible]表示，在有机食品逐渐普遍的情况下，其价格亦在[illegible]中。

5大有机迷思

“民以食为天”！随着科学发展，人们对饮食中的营养素的研究也越来越深，但提起“有机”仍是众说纷纭，这就让营养师[illegible]为大家解答其中迷思！

4.问：小孩、年轻人、老人在食物选择上可有区别？

答：嗯，饮食状况其实因各人而异，这也呼应了与前段提到的“三高饮食法”息息相关。像是拥有三高问题者，就得依着“三高饮食法”谨慎地选择食物。当然，小孩，年轻人，老人在三阶段什么该食物该“多吃”或“少吃”还是有些不同。

小孩：

多吃：最重要是不可偏食！再来，还得要食用更多元化的食物，尤以多食用富含蛋白质，二十二碳六烯酸（DHA），钙质与铁质的食物以确保健康成长。

少吃：甜食，快餐

年轻人：

多吃：未精制食物（即全谷类或全谷类制品，如：糙米，全麦面包，全麦面粉等）。

少吃：并可留意到“少盐，少糖，少脂肪”。

老人：

多吃：软和、容易消化的食物，亦可食用酵素以帮助消化。

少吃：较硬，难消化，和多油腻的食物。

5.问：谈谈市场上的“有机迷思”。

答：一般人对有机食物的误解还真多呀！像“比较健康？”，“比较安全？”，“比较环保？”等，都是热门问题，大家一起来深入了解吧！

使用自家堆肥和粪便，不使用农药与除草剂种植农作物，就算“有机”。（错）

有机农业使用有机肥料须遵从有机农业标准，其中包括：

（1）有机土壤

（2）有机肥料（禽畜粪便、农业废弃物）

（3）禁止使用化学合成的农药，化肥，生长调节剂，饲料添加剂等。

（4）禁止采用基因工程获得的生物及其产物，离子辐射技术。

（5）采取物理，生物措施防治病虫草害，鼓励采用合理的耕作措施，以此防止水土流失，并保持生产体系及周围环境生物，基因的多样性。

有机食物是富人或病人吃的。（错）

“有机食品适合推荐给每个人，其中首要原因是它较为健康，它不用化学肥料，农药，除草剂，亦无基因改造，不含人造防腐剂，添加剂与人造色素。常吃有机食品，有助降低与健康相关的问题，如：不育症，早产，甚至癌症的风险。至于病人则能更好地吸收营养，更快复原。”

食用有机食品能保护地球？（对）

（1）减缓全球暖化问题：化学肥料大量的使用会产生氮化亚氮，会破坏大气中平流层的臭氧层，使紫外线穿透大气层直达地面之量增高。

（2）减少水源污染问题：有机栽培方式可确保水源品质，减少水源污染问题。

（3）保持生态平衡：有机农场不用化学农药且种植的农作物十分多元，再加上实行轮作，间作与其他对环境友善的耕种技术，故农场周围环境中的生物比传统农场更多。

有机比较贵？（对）

“相较于一般农作，有机食品的生产成本很高，需要较多的人力资源。此外，选用有机肥料的成本较高，再加上不能使用杀虫剂，除草剂等，其收成较不稳定，亦是影响有机食品价格的其中因素。”

**然而，在有机食品逐渐普遍的情况下，其价格亦在回落合理中。

有机比较营养？（对，错）

“这问题分两个层面，可算‘对’，亦可算‘错’。当然，有机食品和常规食品的营养价值几乎一样，但研究却发现，有机食品含更高的抗氧化剂。此外，有机食品不用人工杀虫剂、化肥等，就可直接食用皮，根，乃至种子部分，其中，皮，根往往是具有丰富食物纤维与营养素的部分。”

****

[illegible]表示，符合大马有机计划（SOM）认证的食品，方可符合大马[illegible]标准。

需符合认证标准

此外，记者亦针对“如何鉴定市场上的有机食品”课题，采访了[illegible]董事[illegible]。

他表示，目前大马有机食品必须符合有机认证标准，即有机企业需获得马来西亚有机计划（SOM）的认证，方可符合大马标准与规格。

而且大马有机企业的发展情况，他表示“尚有待开发”的现状，并且鼓励更多企业投入相关行业，公司亦会在相关方面不留余力地进行推广，好让更多人了解有机的好处。