

有機農業全球資訊網 -- 有機蔬菜小常識

有機蔬菜小常識

在講求「吃的效率」中，無疑的「生食」成為新世紀健康觀的首要選擇，尤其是有機蔬菜的普及，更為消費者創造出優質的飲食環境。不過在前一陣子的「廣東住血線蟲」所引發台中市民一家四口罹患腦膜炎而就醫，讓這些生機飲食的實踐者，心中難免會有很深疑慮？

瞭解有機蔬菜栽種的過程和環境

要解開這個疑慮，並能夠安心生食有機蔬菜，首先就要瞭解所謂的有機蔬菜栽種的過程和環境。

其實，現在市面上所售的有機蔬果，如果是經過政府單位（農業改良場）輔導通過，都針對這些生產農戶的土質、水源和環境做過檢測，並且對於栽種過程所用的有機肥料、農材做了相當的嚴格規範，除此之外，各農場所生產的產品尚須通過農藥檢測的抽驗才能夠合法使用有機農產品的標章。因此，消費者大可放心選用這些有機蔬果。

另外由於有些地方選購不便，因而由自己栽種有機蔬菜時，特別要注意水源，因為澆菜用水，很多人會習慣用洗米、洗菜，甚至是一些魚肉類解凍血水，如此一來，這些菜就變成了寄生蟲的大本營了，生食當然會有問題！其次在有機肥的使用，現在很多社區都在推行廚餘，這是一件是很好的事，不過希望這些廚餘製造的有機肥能夠有學術單位鑑定完全腐熟醱酵，因為如果沒有完全醱酵的廚餘，不會肥分不夠，而且不能殺死蟲卵、寄生蟲，這樣的有機肥也是寄生蟲的來源之一。

足量的「清洗」是必要的

再者，要建立一個正確的觀念，不管是有機蔬菜或是傳統蔬菜，足量的「清洗」是絕對的必要，這裡提到的「清洗」其實包涵二種意義。

一是用清水來洗、二是用沖洗而非浸泡。一般常受媒體誤導用鹽水洗比較能夠去除農藥，其實用鹽水或糖水都只是造成高張溶液的濃度而已，正確清洗應該是用大量清水來沖洗才是；二則在口語相傳中常提到的是將買回來的青菜浸泡一夜後再吃，可以少一點農藥。其實如果瞭解農藥概分兩種，一是系統型，另一是觸殺型的話，就知道怎麼處理而能夠少吃一些農藥了，因為水溶性農藥是會隨清水沖洗而流失的，如果是浸泡豈不是稀釋後再還原了，最糟糕的是像青椒等有臍蒂的果實，在拔除果蒂後又放在水中浸泡，如此一來，這些水溶液農藥便一點一滴的流入果肉之中了！

而在有機蔬菜中，雖然沒有化學農藥的問題，不過蟲卵、寄生性線蟲的沾附還是有可能的，因此，足量清水的沖洗也是必要的程序，如果是生食的話，最好還要用冷開水再清洗一次。

生鮮蔬菜保健防癌

生鮮蔬菜含有大量的維生素C、酵素和纖維質，當我們的食物中若含有防腐劑或硝酸鹽時，若與蛋白質的二級胺相遇（多存於魚肉類）則會形成亞硝酸胺，這是一個已知會導致胃癌的致癌物，而大量的維生素C可以阻斷這反應，降低食道癌和胃癌發生的可能性。

又如 B 胡蘿蔔素和類胡蘿蔔素在深綠色蔬菜中含量極高，可以攻擊體內的自由基而阻止細胞癌化，是抗氧化劑中的防腐機轉。

因此，有機蔬菜的生食，確實有其理論和臨床上的好處，也難怪蔚為時尚的潮流。「廣東住血線蟲」的案例，讓生機飲食的實踐者捏了一把冷汗，不過，如果因噎廢食而否定了有機蔬菜或是生機飲食，那就未免太小題大作了。



有機資訊網會員專區

