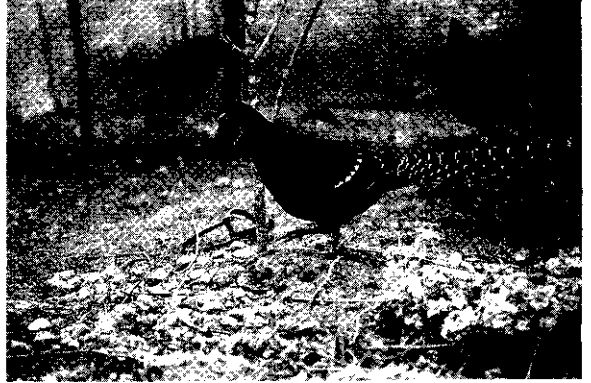


(請在班會向農友宣導)

冬令進補，勿食野味！



白鼻心遭捕捉，狀至可憐！(陳超仁攝)



由於過度濫捕，瀕臨絕種的帝雉(陳超仁攝)

冬令進補，是國人生活上的一件大事。許多人認為，冬天來臨時，藉進補可祛病強身，無畏風寒，安然度過隆冬，所以，常常殺雞宰羊，大吃一番。更甚者，部分民衆還認為，食用野味更具滋補之效，殊不知野味對健康的幫助並不可靠，反而可能因此觸犯法令。

過去農業時代，國人收入低，生活條件不佳，加上傳統的節儉習慣，用於飲食上的費用極為有限，一年當中除年節喜慶外，難得有豐盛的飲食，致使國人有普遍營養不良的情況，因此，常於冬令時進補，以補充營養，增進健康。

但近年來，我國經濟發達，國人生活水準提高，平時飲食非但營養充足，且常因營養過剩而導致高血壓、肥胖、血管硬化等病症，因此，冬令實無再刻意進補之需要。若為順應傳統習俗而進補，所採用肉品當以家畜家禽之肉類為佳，應避免食用野生動物，理由在於：

一·就衛生觀點而言，家畜家禽在人工環境下飼養，衛生條件可靠，對消費者健康

較有保障；而野生動物因生長於野外，衛生條件不易控制或了解，加以近年來環境的污染，常導致有害物質累積於野生動物體內，若貿然食用，恐將危害健康。

二·過去常被用來進補的野生動物如百步蛇、山羌、長鬃山羊、葉仔狸、穿山甲、黑熊、獼猴等，由於長年捕捉，目前已快絕種，捕獲不易，售價遠較畜牧肉品為高，食用不經濟。

三·就法令規定而言，目前政府為保育野生動物資源，積極執行野生動物保育法，民衆若食用或購買野生動物，稍一不慎將觸犯法令，得不償失。

四·就營養價值而言，肉類的主要成份是蛋白質和脂肪，並不因其為畜牧動物或野生動物而有不同，同時野生動物因捕獲不定時，常會死亡過久或冷藏時間太長而失去其營養價值，甚至滋生細菌。

為了確保健康，為了省錢，為了不違反法令，也為了讓後代子孫能永遠看到野生動物，冬令進補時，請不要宰殺或食用野生動物。(陳超仁)