

# 何謂有機農產品？

**何**謂「有機農產品」？依據行政院農業委員會於民國92年9月修訂公告之「有機農產品管理作業要點」中之定義：「有機農產品—依本作業要點所訂定各項有機農產品生產規範從事生產，並經驗證機構驗證合格之各項農產品」。是一種不使用任何基因改造之種子及種苗、生產過程中不使用任何化學合成物，且種植在好地好水的優質農產品（包括土壤及灌溉水均經檢測未含過量之重金屬，並且農地四周環境沒有潛在污染因素）。

## 有機農產品的安全及營養

1. 安全性較高：有機栽培法強調不使用化學肥料及農藥，所以其產品無農藥安全的疑慮，這是目前有機農產品被肯定及廣泛接受的重要因素。

2. 營養較優：有機栽培與慣行栽培所得到的農產品成分資料顯示，大部分有機產品之抗壞血酸（維他命C）含量



有機美食廣受好評

較高，這可能是因為抗壞血酸在植物體內由葡萄糖轉變而來，而有機農產品的糖含量較高之緣故。另外也有報告指出有機農產品的礦物元素含量較傳統栽培者高。

## 有機農產品其他優點

1. 有機農產品較甘甜：一般農友及消費者皆認為有機農產品較甘甜、口感較好。根據近年來相關人士對米、蔬菜及水果等各類作物比較有機栽培及傳統慣行栽培產品之成分，得到的結果是大部分有機農產品的糖度、游離糖及礦物元素及抗壞血酸含量略高於施化肥者，這或許是有機農產品在口味上較甘甜的原因之一。

2. 清洗用水少，水溶性營養保存多：由於有機農產品不必擔心農藥殘留，因此不需要用大量水沖洗及長時間的浸泡，只要用水洗淨泥沙及蟲卵即可。抗壞血酸、



有機農產品甘甜美味

游離糖、游離胺基酸及許多礦物質元素都是水溶性成分，長期浸水或沖洗會使許多水溶性養分流失，甚而破壞植物組織造成容易腐爛。

3. 不溶性固形物含量較高，保存期較長：一般栽培有機農產品之農民多認為產品有較長的保存期限，根據分析結果發現，有機栽培較慣行化肥栽培之農產品含有較多量的不溶性固形物，其成分包括纖維素、多醣體等組織結構性物質。



消費者參觀有機農場

綜合以上資料可知有機農產品是很好的農產品，是值得消費大眾的信賴。但是，針對市面上宣揚有機農產品具有抗癌等醫療效果。在此，特別要提醒消費者，雖然有機農產品是安全、健康、質優的，食用應是對身

體健康有益，但是身體有病痛時仍是需要尋求醫生的協助，接受醫療，並配合放鬆心情、接觸大自然及適當運動，以及均衡的飲食等措施，才是維護身體健康的正確之道。🌿

**播田有希望  
掌草是多工  
割稻收成有好糠**

**豐年甲大家交心超過50冬囉！  
恁的辛苦 阮攞知  
恁若遇到農業上的問題 老朋友來道幫忙  
電話、傳真、e-mail嘛也通**

**豐年社**  
關懷農業專線：  
02-23628148 #27  
傳真：02-23636724  
e-mail：h3628148@ms15.hinet.net