

人吃魚，魚吃蝦，蝦吃微生物，微生物吃植物，植物靠水、土壤及空氣中的二氧化碳製造養分……，自然生態處處存在著這樣相互依存的食物鏈，透過食物鏈的循環，人所造成對空氣、水及土壤的污染必將回歸人體，許多研究已經證明農藥會提高白血病、淋巴腫瘤罹患機率及影響胎兒成長、導致基因病變；空氣污染會侵害呼吸系統引發氣喘、過敏症狀並可能影響視力與腦力；水污染則提高膽癌及腸癌的可能性及造成人體免疫系統失

保有原來的養分，取而代之的是荷爾蒙、抗生素的累積。然而就在我們的食物出現這麼多問題的同時，大多數人不是急思如何改進的方法，反之以各種人工添加物、色素、防腐劑、高鹽及高脂來加以精製掩飾，無異於雪上加霜，對於你、我身體的戕害簡直到了慢性中毒的地步。再加上現代人緊張的生活與壓力，健康真是離我們越來越遠了！

有機食物，免除我們體內毒素的囤積，血液自然因淨化而流通順暢，免疫系統自然保持原有的正常功能，身體當然常保健康。因此所有的疾病都是可以透過飲食的改變與生活的調整來進行預防和治療的。

在飲食方面，所謂零污染的有機食品，就是經由有機農法種植的農產品。此類食品不但在栽種過程中不使用農藥、化學肥

“在 38 歲面臨死亡時，我才深刻了解到生命的可貴！”

——罹患血癌的律師最後的告白

21 世紀人類新希望

——零污染有機生活

調。

地球只有一個，如何維護及創造適合人類共同生活的環境是每個人的責任，在即將邁向 21 世紀的此時，人類實應好好省思何者才是人類所應追求真正幸福、安全的生活方式？面對 21 世紀，人類所必須共同努力的目標將是如何與我們賴以維生的地球達到相生與相融的美好境界。

究竟我們的地球及我們的健康出了什麼樣的問題？首先，看看目前的土壤，因為長期使用化肥的結果已貧瘠不堪，再加上重金屬及農藥污染，我們所食用的蔬果已不再含有應有的養分，反之成為農藥、重金屬及化肥的綜合體。而動物吃了這些不健康的植物，牠們的肉、奶、蛋也不再



有人或許會說：「任何人都會生病，而且難免一死。」世界上確實有很多令我們不愉快卻又無從防範的事情，但自己的健康絕對是掌握在自己手裡，21 世紀人類的新希望便是追求自然的「零污染有機生活」。

零污染有機生活首在避免各種污染物質進入我們的體內，「零污染」的真意並不在治病，而是回歸身體原有的健康狀態，從我們的飲食開始攝取未受污染的

料；且特別注重土壤本身的養分，著重地利的維護及自然界生態的平衡，以生物科技、品種改良及大自然相生相剋的原理來防治蟲害，可以說是跨越文明、回歸自然，達到絕對地環保；此外，有機食品在加工過程中絕不添加任何人工添加物、防腐劑及人工色素。雖然這些食物看起來或許不甚美觀甚至略有瑕疵，但吃起來絕對是最健康的。

在生活方面，我們所要做的就是遠離不健康的環境和物質，少吃藥、多運動、保持愉快的心情，尤其要崇尚自然，不管生活中的任何要項：吃的、用的均以自然、環保為第一考量要素，則青山常在，綠水長流，還我健康將不再是夢！

翺