

選購有機食品的十大理由

1. 保護後代

「我們並非繼承上一代的土地，而是向我們的孩子借用此片土地」——雷斯特·布朗。

小孩接觸到含於食物中的（至少8種）被廣泛使用的致癌殺蟲劑，平均要比成人高出4倍，現在您對食物的選擇將影響孩子未來的健康。

2. 防止土壤沖蝕

土壤保護部門估計，美國的農地每年有超過300萬噸的土壤被沖蝕，這意味著土壤的沖蝕比其自然形成要快7倍。

土壤在有機農耕中是食物鏈的基礎，但傳統農耕則將土壤用作支撐植物生長的媒介，更施予化學肥料而令作物快速滋長，結果美國的農場如今正苦於有史以來最嚴重的土壤沖蝕。

3. 保護水質

水構成三分之二的人體組成，也覆蓋了地表的四分之三，傳統農耕過份使用殺蟲劑，致使水源遭受嚴重污染，影響飲水安全；有機農耕嚴禁化學農藥，可充份做到水質環保，據美國環保機構(EPA)估計，有些足以致癌的殺蟲劑，污染了美國38州的地下水，其為全美半數以上人口飲水的主要來源。

4. 節省能源

在過去的三個世代中，美國農場徹底改變，由依靠人力資源為基礎的家庭事業，轉為大量依賴燃料的大型工廠。

現代農耕使用的石油超過任何其他工業，它消耗了全國總能量供應的12%，更多的能源不是用在耕種、栽培和收成美國的農作物，而是用來製造合成肥料。

有機農耕主要仍是以強化勞動方式為基礎，就像用於除草，以堆肥和

作物殘體代替合成肥料使土壤肥沃，有機作物也傾向縮短產品由產地運到家中的距離。

5. 不讓化學物質上餐桌

許多EPA核准使用的殺蟲劑，很少被大規模的研究並指出這些化學藥品和癌症以及其他疾病有關。如今EPA認為60%的除草劑，90%的除菌劑以及30%的除蟲劑都有致癌因子。

1987年美國國家科學院的一份報告估計，殺蟲劑在美國人當中可能導致額外的140萬個癌症病例，根本原因即是殺蟲劑乃是設計作為殺死活的有機體的毒劑，對人類也會造成傷害，除了癌症之外，殺蟲劑和先天性神經損壞以及基因突變都有重要關係。

6. 保護從事農耕者的健康

一項國家癌症機構的研究發現，經常接觸殺蟲劑的農民，得癌症的險機性比非農民高出6倍。

從1973年起在加州的農場工作者，被報導的殺蟲劑中毒案例，已提高到每年14%的比例，而在1975年到1985年間更提高了一倍，全國農耕者都處於罹患職業病的最高比例的陰影下。

在開發中國家，農民的健康也是一項嚴重的問題，因為那些國家對殺蟲劑的使用，可能未設有嚴格規範，估計每年有100萬人因殺蟲劑而中毒。

7. 提升小農場競爭力

雖然愈來愈多的大型農場正轉向有機耕作，但大部分的有機農場仍是小於100英畝的小型獨立的家庭式農場。

據估計，在過去10年間，美國已喪失超過65萬個家庭農場，若照美國農業部預測到公元2000年，這

個國家半數的農產品將來自1%的農場，有機耕作就可能是家庭農場所選擇的少數生存策略之一了。

8. 達到更高經濟效益

雖然有機食品似乎比傳統食物貴。但後者的價格並未反應納稅人所負擔的隱藏成本，包括1988年近740億的聯邦補助金，其他看不見的成本還包括殺蟲劑的測試和取締，危險廢棄物的處置和清理，以及環境的損害。

作家蓋瑞(Gary Null)說：「如果你把灌既的實際環境和社會成本加進去，它的價格應在美金2至3元之間浮動」。

9. 維持自然生態循環

單一栽培是指在大範圍的土地上每年栽培同一種作物的方式，在1950到1970年間，當這種耕作方式使農場的產品增加3倍時，長期大量種植同種類的作物，已經使泥土缺乏天然礦物質和營養，為了遞補失去的養分，化學肥料便被大量使用，而且用量經常逐年不斷地增加，造成土壤更加速的酸化及貧脊。

單一作物也更容易受病蟲害的感染，使農人更依賴殺蟲劑，在1947到1974年間，縱然殺蟲劑的使用增加了十倍，昆蟲所導致的作物損失卻增加了1倍，一部份原因是由於一些昆蟲對某些殺蟲劑已有強力的抵抗力。

10. 品嚐更好的天然風味

為何許多大廚師在他們的食譜中選用有機食品，是有一個很好的理由——因為它們的味道比較甘甜、口感紮實，有機農業是以泥土的營養為起點，最後成為植物的營養，至終運送到我們的味蕾。天然美食來自於有機種植，非一般農藥、化肥作物所能比擬。