

# 追求自然與健康

## 從平實的飲食著手



平實的里仁米餅

爲了滿足口感，小小一片餅乾裡，加入了膨鬆劑、品質改良劑、乳化劑，還有香料；所使用的油可能是含「反式脂肪酸」的氫化油，易導致心血管疾病。日常生活中，無所不在的食品添加物，對我們的健康有影響嗎？我們真的需要用這麼多的食

品添加物嗎？

### 無所不在的食品添加物

古人爲了保存動物性食物，利用醃、燻、風乾的方法；爲了保存植物性食物，則利用乾、泡、醃、醬等方法。採紅花來染蛋，取紅麴來烹肉。賦香用香辛料，鮮品有蔥、薑、蒜、香菜等，乾品有五香、八角、花椒、桂花、紫蘇等。要增加鮮味，用香菇、海帶、黃豆芽熬湯；要Q要脆，就用人工捶搗。

隨著技術研發與化學工業的發達，從天然蔬果中萃取甜味、色素與香氣，作爲食品添加物，漸漸又發展出低價、量產的化學合成品；近年來，生物科技的進步，使食品添加物的開發更是進展神速，因爲功效好，可以讓產品的色、香、味、質感更加吸引消費者，也讓生產者更方便，成本更降低，造成食品添加物的使用，幾乎可用「氾濫」兩字來形容。

國內合法的食品添加物目前有500多種，根據調查，我們每天吃進肚子裡的加工食品，佔總食物的70-80%；值得注意的是，國人的健康也亮起了紅燈，癌症已成爲十大死亡原因之首。根據衛生署公布，91年每9分鐘就有一人罹癌，平均每15分鐘18秒就有一人死於癌症。有愈來愈多人重視飲食與健康。

福智文教基金會創辦的「慈心有機農業發展基金會」，推廣有機農業之外，也推廣健康理念，並設法開發健康、自然、平實的食品。一群懷抱理想的在家居



推動有機農業



舉辦成長教育營

# 農委會加強市售有機農產品管理與檢驗

針對消費者文教基金會公布抽驗市售有機農產品，有部分樣品檢出農藥殘留情事，農委會表示，除將要求驗證機構立即回收不合格農戶之驗證標章使用權利，並將其市售產品全部下架外，亦立即請該會各區農業改良場所對轄內有機農戶作全面性抽驗，以確保有機農產品品質。

農委會表示，目前輔導有機作物栽培面積1,092公頃，所生產之有機農產品，由該會輔導認證之三家驗證機構辦理驗證工作。

該會已著手規劃設計有機農產品國家標章，使消費者更易辨識有機農產品。另為加強驗證機構管理，並規劃已取得認證之機構每年必需接受農委會評鑑，評鑑不合格者，立即終止授權驗證，以強化管理。



士，成立了里仁公司，鍥而不捨的尋找廠商配合，依里仁的請求，研發不含化學添加物的產品，以平實的價格回饋大眾。「產、銷、消」三方通力合作，一種善心連鎖，儼然形成，福義軒胚芽餅的研發與推廣，堪稱經典之作。

## 福義軒胚芽餅的故事

里仁商店為了要買營養餅乾，遍尋市面上的各種品牌，發現裡面都摻有蛋粉（蛋香料），商請廠商把蛋粉拿掉，得到的答案是：做不到。

嘉義市的福義軒食品廠曾老闆，學食品出身，原本以為自己的觀念很先進，自家的產品很健康，因緣際會與里仁開發人員接觸之後，才知道原來還有一批人，對健康食品的認定是那麼嚴謹。

里仁、曾老闆和師傅們，大家坐下來逐一討論，再拿掉了3種製作餅乾最基本的添加物：

(1)白油—這是一種氫化油，價格便宜，但會使血液中膽固醇濃度增高，可用鮮奶油代替，成本比白油貴3倍。

(2)泡打粉—有膨脹作用，但磷酸鹽含量高，吃多了會造成人體鈣磷比例不均衡，導致鈣不為人體吸收。

(3)氫粉—也有膨脹作用，有報告指出氫鹽有毒性，為有爭議性的食品添加物。

於是，不添加色素、香料、乳化劑、品質改良劑、氫化油脂、氫粉、泡打粉的胚芽餅乾上架了，口碑非常好，一傳十、十傳百，台北里仁商店常常賣到缺貨，其他有機商店聞風而至，紛紛向福義軒餅乾工廠訂貨。

當初洽談研發時，曾老闆曾有一番真情告白：「從營利的觀點來看，絕對不會接受這種生產要求，因為成本增加，銷售量又是未知數，但是想到能為消費者的健康盡一份力，觀念一扭轉，就不再用純利益的角度去衡量了。」也許就是攙進了這樣的善心善念，才讓餅乾這麼膾炙人口吧！

## 您也可以作「點燈」人

由於天然的胚芽餅做出來了，且廣受歡迎，里仁公司得以再進一步與別家食品公司合作，希望帶動市場朝向平實的飲食發展，例如：里仁煎餅、吟香梅汁、有機花生、有機菜脯、苦茶油、無蛋沙拉醬、原味火腿、蔬菜拉麵、柚仔皂、無泡沫牙膏等等。

最值得肯定的是，由於消費大眾的熱烈支持，給予生產者與銷售者無比的信心；現今里仁能夠再接再厲研發更多的健康食品，影響更多廠商，消費者實在功不可沒。「福智」大家長日常老法師說：「由於胚芽餅的因緣，大家願意製造有益大眾的產品，就像點燈一樣，這盞燈已經傳下去了。」

追求自然與健康，就從平實的飲食著手吧，您也可以作那位點燈的人！



慈心有機農業發展基金會 (02)8712-2502 里仁事業股份有限公司 (02)2545-2546



無化學添加物的里仁產品