

選擇有機產品的 10 個理由

1. 健康更有保障

不少化學農藥已發現可以致癌或有潛在致癌的危險，長期接觸會增加發育、生殖、免疫、內分泌及神經等系統受損的機會。有機耕種避免使用化學合成的農藥，故此農藥風險要低得多。另外，有機生產禁止使用基因改造生物及其衍生物，亦不容許使用離子輻射來保存食物，故此有機產品是消費者更為安全的選擇。

2. 節能減碳

有機農業利用良好的農業操作及循環有機物來減少病蟲害和提高泥土肥力，避免對非再生能源（化學農藥和肥料）的倚賴。已有不少研究發現有機農業的能源效益比常規的高，可減少二氧化碳排放。另一方面，有機耕作更可將空氣中已排放的二氧化碳封存在泥土內，有助緩和全球暖化問題。

3. 給孩子最安全的

小孩和嬰兒的體重較輕，相對食物量比成年人多，加上身體器官、神經及免疫系統都在發育當中，所以農藥對他們的影響更大。

4. 味道更好

不少人選擇有機產品，是因為它味道更好。近年已有不少高級名廚採用有機食材做菜，就是為了它的鮮味和品質。

5. 其實並不特別貴

較便宜的常規產品背後其實隱藏了不少社會成本，包括監管化學農藥、清理污染的食水及環境、治療由化學農藥所引致的疾病及傷害等，還有野生生境的損失及其他環境破壞。這些成本最終仍會由納稅人繳付，由整個社會共同承擔。

6. 維護生物多樣性

有機農業鼓勵各種生物在平衡和諧的生態環境中生活。聯合國糧農組織亦發現，在生態敏感的地方，有機農場在生產糧食之餘，更可保護生態，維護生物多樣性。

7. 保護農場員工

世界衛生組織估計全球每年有 **300** 萬人因農藥而中毒，**20,000** 農場工人因農藥中毒而死亡，尤以農戶孩童面對的危險更大。

8. 保護小農戶

香港的有機農場絕大部分都由獨立的小農戶管理，屬家庭作業。大家多購買本地生產的有機蔬菜，就是對他們最有力的支持。

9. 保護水質

美國不少的河水、井水及地下水都已被農藥及硝酸鹽污染。硝酸鹽的一個主要來源是化肥，它可在人體內轉化為亞硝酸鹽，而亞硝酸鹽是潛在的致癌物質，亦可引致「藍嬰症」。有機生產不會使用化學農藥和肥料，會避免氮素的流失，從而保育珍貴的水資源。

10. 減少水土流失

常規農場正面對嚴峻的水土流失問題，美國每年有超過 30 億噸的表土流失。有機農夫會在泥中加入有機物及輪種多種作物，因而減少水土流失，保持泥土的肥力。