

有機食物

知多一點點



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department



食物安全中心
Centre for Food Safety



什麼是“有機食物”？

“有機食物”通常指從生產、處理、加工到銷售階段，均按照有機標準生產，並經來源地認證機構或管理當局認證的食物。

什麼是有機食物標準？

有機標準包括：

- 在種植方面，避免使用化學性除害劑及肥料，而多採用輪作、動植物堆肥、人工除草和生物方法去防治蟲害；
- 在飼養動物方面，避免使用抗生素、生長激素和其他動物飼料添加劑；
- 沒有使用基因改造技術和電離輻射法。



誰來制訂有機標準？

食品法典委員會^(註)已為有機食物的生產、加工、標籤及銷售制定指引。此外，部分國際組織和國家因應本身的情況已制定類似的指引。

有機耕作有什麼好處？

有機耕作促進及加強生態系統的健康、土壤的生物活性和肥沃。提倡有機農業的人，主張使用可循環再用的資源，並提倡節約能源、保護土壤及水源。

如何識別有機食物？

有機食物的標籤上通常會說明該食物已被認證機構或管理當局證明為“有機食物”。本港出產的有機食物以蔬菜為主，但一些經加工的有機食品，如乾豆、豆漿、穀類早餐、餅乾等，以及有機動物產品，例如雞蛋，可經由海外進口並在本地市場出售。

如何比較有機食物和一般食物？

我們可從下列三方面比較有機食物和一般食物：

化學性風險

- 有機耕作避免使用化學性除害劑和獸藥，可減少有機食物中的化學物質殘餘量。
- 有機耕作避免使用殺真菌劑，可能會導致霉菌在農作物生長，繼而產生霉菌毒素；不過，現時沒有足夠證據顯示，使用殺真菌劑可減少霉菌在農作物中產生霉菌毒素的情況。

微生物性風險

- 在有機耕作時使用未經適當處理的肥料，可能令食品和附近水源受到致病菌污染；但現時的證據不足以顯示在致病菌傳播的風險上，有機耕作會高於一般耕作。

營養成分

- 有機食物的營養成分，包括維他命或礦物質的含量，跟一般食物基本上相同；目前並沒有確實的科學證據，指出有機食物比一般食物含有更豐富的維他命或礦物質。

因此，有機食物與一般食物的分別，主要在於其生產、加工及處理方法。

給消費者的提示

1. 從營養角度來看，食物經有機方法或普通方法生產並沒有太顯著的差異。然而最重要的是要維持均衡膳食，進食各種不同種類食物，包括水果、蔬菜、穀類、肉類和牛奶，以吸取維持健康所需的營養素。
2. 跟選購一般食物一樣，消費者在購買有機食物時，不宜購買外觀看來不大新鮮、發霉或有枯萎跡象的食物；在進食前應把蔬菜徹底浸洗及煮熟，以減少蔬菜中的化學殘餘物和致病菌所帶來的風險。

如欲獲取更多關於其他食物安全問題的資料，可瀏覽以下網頁：

www.info.gov.hk/fehd/safefood/indexc.html

註：食品法典委員會是世界衛生組織和聯合國糧農組織於一九六三年建立的國際組織，負責訂定與食品有關的國際標準，其所制定的標準獲世界貿易組織所認可。