



有機食物與健康

□ 陳威健自然療法醫生

若你認為每頓飯吃新鮮的蔬菜、不沾高膽固醇的肥肉就是健康的話，你便要小心了。因為即使進食新鮮的蔬果；但卻是種自化學肥料之下，當中的礦物質原來也比不上有機食物。

相 信大家都會認同有充足養份的新鮮食物對健康極其重要，不過，對現代都市人食物中養份嚴重流失的情況，相信知道的人不多。

近年研究發現，採用化學肥料的耕種方法會增加土地礦物質及微量元素的流失。美國研究員布依亞在 1996 年《營養評論》期刊中指出：世界各地超過一半以上的耕地，至少會有一種重要微量元素呈現缺乏或已流失。

有機食物礦物質豐富

1948 年在有機耕種未成氣候之前，美國洛傑斯大學就美國十多個州內幾種植物如大豆、蕃茄、椰菜、菠菜、生菜中的養份，與有機耕種的植物作比較分析，發現不同地區、氣候、耕種方式會影響植物中礦物質及微量元素的含量，這間接影響人類及動物的健康，結論指出雖然市面所售的植物與有機耕種的植物，表面顏色、質地結構及重量未有明顯不同，但當中的礦物質和微量元素的份量卻有差不多八成以上的差別（見表）。

今天超級市場售賣的蔬果植物或食物，



多經過長期冷藏運送，過度的精製及添加防腐劑、人工色素等，會使礦物質及微量元素流失更厲害。1993年芝加哥 Doctor's Data Lab 研究員史密斯，對超級市場食物與有機食物中礦物質及微量元素的份量進行分析比較，研究結果發表在同年的《應用營養》期刊中。報告披露超市食物中，有多達 20 種重要的微量元素嚴重流失，而 3 種有毒性的重金屬（如鋁、鉛及水銀）又較有機植物明顯增多；報告亦指出兒童、青少年、年長者及長期住院人士多數有營養不良情況。

養經典巨著《Nutrition And Physical Degeneration》中指出，精製食物能引致牙骨改變及大幅增加蛀牙的情況，令健康惡化。這顯示食物中重要養份的流失可能會直接損害人類的遺傳因子。

研究者比利及比維在《Super Nutrition Gardings》一書中，指出一畝土地出產的一噸蕃茄會從土壤中吸取 800 磅的礦物質，而化學肥料所用的氮、鉀及磷又未能補充土壤中 23 種必需礦物質的流失；再者，過量的化肥又會阻礙其他礦物質的吸收，及產生有害的硝酸鹽。

近年多項臨床研究顯示，礦物質吸收不足，會使人類容易患上癌症、心肌腫大及使病毒更易變異；微量元素錳、硼及矽的缺乏又會引致多種關節毛病。1987 年美國農業部門人類營養研究中心主管尼爾遜指出，停經後婦女每天服用適量的微量元素硼，8 天後骨骼中的鈣及鎂質的流失會減少 4 成以上，血液中的雌激素及雄激素水平也會增加 2 倍。此外，缺乏鉻質較易引發糖尿病；鉀質攝取不足則會導致高血壓等。

關節及骨骼的危機

早在 1939 年，美國牙科醫生派斯在其營

無可疑問，食物中的重要礦物質及微量元素的流失會嚴重影響身體的健康，所以多進食有機食物、植物及添補有機礦物質及微量元素，對健康會是一大保障。



蔬果的礦物質含量							
	鈣	鎂	鉀	鈉	錳	鐵	銅
大豆							
有機	40.5	60.0	99.7	8.6	60	227	69
無機	15.5	14.8	29.1	0	2	10	3
卷心菜							
有機	60.0	43.6	148.3	20.4	13	94	48
無機	17.5	15.6	53.7	0.8	2	20	0.4
生菜							
有機	71	49.3	176.5	12.2	169	516	60
無機	16	13.1	53.7	0	1	9	3
蕃茄							
有機	23.0	59.2	148.3	6.5	68	1938	53
無機	4.5	4.5	58.6	0	1	1	0
菠菜							
有機	96	203.9	257.0	69.5	117	1584	32
無機	47.5	46.9	84.0	0.8	1	1	0.5
每百克乾量的千當量 / 微量元素：PPM							

