

預防保健要從吃開始

◆莊忠鵬 技師

常看到一些同學、朋友及親人，許多人原本好好的，但是因為世間的無常，一下就改變了。先前看過一些報導，發覺人會生病，很大一部分是因自體免疫力下降了，健康最重要的還是要靠自己的免疫力，影響我們免疫力有很多因素，如環境、食物、習慣、生活作息及運動等的影響，這些都有很大關係。現時我們的環境會破壞我們免疫力的因素很多，我們為這個社會的一分子，對於環境要關心並盡力做到不破壞環境的事情，少用塑膠製品，只是環境是所有人共同行為的結果，例如有時經濟與環保何者重要，大家就有不同的意見，最後是各種力量拉拔下的結果。

我覺得我們從自己較容易作的開始，那就是慢慢改變自己的食物、生活作息及運動等。吃是最直接影響我們的，我們每天都有幾餐要面臨吃的問題，由於現在化學的進步，生產了許多農藥、化學肥料、食品添加劑、人工香料、色素等等，而這些化學物很多都會傷害我們的免疫力，當然因為人體還是具有有排毒的能力，所以國家會依據人體能吸收及排除的能力，規定這些化學物的使用量，可是因為現在實在有太多的添加物，除了原型食物外，幾乎每種食品都有許多添加物，雖然每個食品也許都符合國家標準的量，但是因為我們不是只攝取一種食品，所以累積起來可能就超過我們人體的負荷，無法排出而累積在身體內，一段時間後，這些化學物就可能對我們器官產生影響，使其不正常運作或失去作用。如果能多吃一些有機的食物或食品，相對就可少吃一些化學物，所以如果可能，除了注意營養的均衡，再盡量多吃有機的食物應該對身體比較好。如果因為一些因素無法常吃，那偶而吃一吃，應該相對地就可減少攝取到一些化學物，加上身體調解的能力，有害物質的累積量不會超過身體器官的負擔，將可減少一些慢性病的發生。

目前在台灣有機食物或食品的必須經過驗證，而其基本條件要符合：

1. 農作種植的水源、土壤與原料、肥料必須符合有機農業標準。
2. 生產、收成及加工過程不得使用殺蟲劑、合成（化學）肥料、農藥、

化學添加物。

3. 土壤必須休耕三年。
4. 食材不得經過任何基因工程改造。
5. 必須通過政府機構的管制與認證。

若要成為有機農場，則必須有下條件：

1. 使用天然肥料（堆肥）來餵養土壤，增加土壤養分。
2. 耕種前經過三年的休耕，讓土壤裡殘餘的有毒物質自然消失。
3. 耕種過程不使用農藥、殺蟲劑、合成（化學）肥料。
4. 尊重天然的生態系統及循環。

由以上條件可知道於現在法律規定，要標示為有機必須經過驗證單位驗證過的產品才可以，否則就是違反法律，當然建議我們除吃一些有機驗證過的食物外，大家還是要保持運動，也許無法像江文財技師那樣地運動量當鐵人，但是有機會多走路、游泳及打球等，也是對增強免疫力有很大的幫助。

個人因為遇到許多親友的無常，有機會接觸到福智佛教團體，這個團體是國內很早就提出有機概念的，起因於創辦人日常法師在二十幾年前，因為看見慣行農法採用農藥，一下就殺死很多的生命，為了悲憫一切眾生，所以就提出了採用有機的耕種方式。得到團體內部的信眾支持，所以有些人就開始以有機方式小區域種植，因為開始摸索，所以很容易有病蟲害，例如蔬菜葉常被蟲吃的只剩菜柄，大家笑稱是網球拍，不過團體內的人仍然支持購買。慢慢地因為更多人看到農藥的過患，無農藥的耕種及有機概念漸漸被大家接受，也有更多人投入。因為當時市面上有許多的農產品雖然標榜有機，其實並不是真有機，為了幫忙真正作有機的農友，也協助輔導有意願的農友耕種有機農作物，因此成立慈心有機農業發展基金會，研究找出一些不用農藥可解決病蟲害的方式，例如較大面積種植當季及應時的農作物，此時作物因為時節對了，自己也容易有抵抗病蟲害的能力，當然較大面積可容許少部分的受損，另外用生物的天敵或用一些益生菌等方式，就可驅趕病蟲，所以有機作物的生產，不必使用農藥也慢慢克服了病蟲害的問題，當然產量及品質也大幅提升。耕耘有機農業雖然辛苦，但也有許多感人的故事，大家請看許多真實發生的故事，如「玉米田的

奇蹟」、「阿石伯的蓮花田」、「綠色保育官田水雉」等以下影片，

https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=fvgs5W1AFHU

<https://www.youtube.com/watch?v=wcYvmc7a998>

<https://www.youtube.com/watch?v=cVvN2gsnvdE>

<https://www.youtube.com/watch?v=TlziDKDS0eI>

<https://www.youtube.com/watch?v=MwKWL0Ua01M>

後來有機農產品產量提升後，已經超過原本只是福智團體內大家來互相幫忙護持的量，為了幫這些有機農友將這些有機作物銷售掉，所以福智團體又成立了里仁商店，來幫忙作銷售，至今也已經有 20 年了，但是仍有一堆義工在幫忙護持及把關，其販賣的東西一定要經過真正的有機驗證及不定期查核，所以里仁被天下雜誌評選為最可任賴的商店。

目前國內有機農產品驗證機構有 13 家，若要較詳細資訊，可見以下網址
<http://info.organic.org.tw/supergood/front/bin/ptlist.phtml?Category=100989>

，驗證有機的作法是類似 ISO，由申請人提出申請，作文件審查，再實地查驗，然後審定決定是否合格，若合格發給有機驗證標章，以後每年都要再定期或不定期查核，以決定驗證的資格是否能維持。

當然在農民的作物還沒完全達到有機的要求時，不能發給有機標章，但為了農民轉型期間的生存，只要符合規定，也會發給「轉型期有機農產品標章」。

可能因為預防生病是漫長的一條路，也因為預防不生病的效果不像已經生病那樣的明顯。所以有人說，人寧願將錢花在生病看醫生，卻不願意將錢花在自己身上去預防生病，今天在此只是提出一個另外的想法供大家參考，畢竟身體是自己的，只有你才能決定怎麼做。