

• | 第88期 | 2024年6月 •

活力快訊

上一期快訊提到，為實踐低碳飲食，我們除了可以多選擇植物性的食物之外，鼓勵大家多選擇天然原型的食材，減少進食加工製品。因為製作加工製品的過程中，也會增加碳排放量，還有一些廢物如：包裝，也會對地球造成傷害。因此，我們在日常生活中，可以多選擇有機的食物。不但能減少攝取不必要的添加劑，也能保護地球。

有機耕作是指「沒有使用化學農藥及化學肥料的耕作方法」，採用天然耕作方法，例如輪作、動植物堆肥、人工除草及生物方法除蟲等。它能改善農場的生態系統，包括維持生物多樣性、生物循環及泥中的生物活動。

有機耕作不但能保留食物中的營養，也可以減少市民對添加劑如化學農藥和化肥的攝取。不過大家要留意天然產品不等於有機產品。坊間有很多食物包括新鮮食材或加工食品都標榜「有機」。以免混亂，我們可以透過以下的認證標籤分辨。





香港常見的認證機構有歐盟、美國農業部及香港有機資源中心。



美國農業部



歐盟



香港有機資源
中心

另外，不同的國家也有機認證標籤，但在香港較為少見。



加拿大



中國



法國



大家可以認住以上的標籤來選擇有機的產品。另外，如果大家有興趣了解多些本地有機耕作，不防可以參加有機農場的開放日，參觀及體驗農夫進行有機耕作的過程。

