

# 美国的有机食物

作者: Gloria Zhang M.D., M.P.H.

在美国,有机食物也是个很有争议的话题。近十几年,有机食物市场以平均每年大约9%的速度持续增长,到2016年已经是年销售额650亿美元的庞大产业。有人认为有机食物更有营养更健康更安全,也有人认为是商业炒作。这一期我们来看看什么是有机食物?真相到底如何?

## 如何定义“有机”?

“有机”一词是指农民种植、饲养和加工果蔬谷物、乳制品和肉类等农产品的一种方式。有机农业旨在实现以下目标:

- 提高土壤和水的质地,减少污染;
- 为家禽家畜提供安全健康的栖息地;为其自然行为提供环境;
- 促进农场的自给自足的资源循环

有机农业禁止的材料或做法包括:

- 禁止为土壤添加人工合成的肥料
- 禁用污泥作为肥料
- 禁用大多数防治虫害的合成农药
- 禁用照射来保护食物或消除疾病或害虫
- 禁用遗传工程作物(通常说的转基因作物)来提高抗病抗虫能力或提高作物产量
- 禁止给家禽家畜使用抗生素或生长激素

有机种植许可的材料或做法包括:

- 使用留在田间的植物废料(绿肥)、家畜粪便或堆肥来提高土壤质量
- 通过植物轮作以保护土壤质量并中断病虫害循环
- 覆盖土地来防止侵蚀,犁耕土壤以改善土壤质量
- 覆盖木屑来防治杂草
- 用捕食性昆虫或捕捉工具来控制害虫
- 某些天然农药和少量合成农药被批准用于有机农业,很少使用,仅作为最后手段,通常由美国农业部有机认证机构来协调使用。

家禽家畜的有机饲养方式包括:

- 健康的生活条件,可以到户外活动
- 在放牧季节,畜牧业养殖至少达到30%
- 有机食品作为动物饲料
- 接种疫苗

## 怎样知道是不是有机食物?

看标签(不是看有没有虫眼)。

美国农业部(U.S. Department of Agriculture, USDA)要求所有有机食品要符合严格的政府标准才能得到官方认证。这些标准规定了如何种植、处理和加工这些食品。

在产品说明或包装上标注“有机”的任何产品都必须经过USDA的认证。经过认证后,有机成分达到95%或者更高的产品才可以使用美国农业部的官方的有机印章(如右下图所示)。

但是,每年销售额低于5,000美元的有机食品生产者例外。这些生产者必须遵循有机食品生产的准则,但不需要通过认证过程。他们可以将其产品标注为有机产品,但不得使用美国农业部官方的有机印章。

美国农业部对有机食品的标注也有具体的指南:

100%有机:用于通过认证的有机水果、蔬菜、鸡蛋、肉类或其它单一成分食品。如果所有成分均经过有机认证(不包括盐和水),也可用于多成分食品。允许使用USDA印章。

有机:至少95%的成分被认证为有机物,不包括盐和水。无机物必须来自美国农业部批准的附加成分清单。允许使用USDA印章。

用有机物制成:如果多成分产品中至少70%含有通过认证的有机成分,可以用“有机制成”标签。例如,早餐麦片可以标注为“用有机燕麦制成”。成分列表必须明确说明哪些成分是有机的。这些产品不得使用USDA印章。

含有机成分:如果有机成分少于70%的,则不可以标注为“有机”,不得使用美国农业部印章。在成分表里可以列出哪些成分是有机的。

## 有机食物跟自然食物一样吗?

不一样。“自然”和“有机”是不可互换的术语。一般来说,食品标签上的“自然”只是意味着它没有人造色素、香料或防腐剂,并不用于描述食品的生产加工方法。

其它常见的食品标签也不应与有机标签混淆。例如,有机牛肉的认证标准之一是在放牧季节中至少120天在牧场放养



动物,而且没有使用生长激素。但是,标签“无栅栏”或“无激素”只是用于这些事实,并不表示农民遵循了所有的有机认证的要求。

## 有机食物比非有机食物更安全吗?

我们先看看美国食品和药物管理局(FDA)官网的答案:



美国市场上的所有食物的安全性,包括所有传统的、有机的和基因工程食物,都是由FDA来评估和监管的。检测包括毒理检测、致敏性、农药残留等多方面的评估。FDA认为安全的才可以上市。

农药残留:与传统食物相比,有机食物的农药残留检测水平较低。有机农产品的农药通常来自被批准用于有机农业的农药,或者来自常规农场空气传播的农药。由于FDA批准的传统食品中的农药残留量也在安全范围内,所以,这个差异对健康有没有影响并不清楚。

有毒金属:镉是土壤中天然存在并

被植物吸收的有毒化学物质。与常规种植的农作物相比,有机谷物中镉含量下降,但水果和蔬菜中并没有这样的发现。有机谷物中较低的镉含量可能与禁止使用合成肥料有关。

细菌:总体上,有机物的细菌污染的风险与传统食物相同。

## 有机食物更有营养更健康吗?

FDA原文:有机食物跟传统食物的区别在于种植和生产的方式。美国农业部没有声称有机食物比传统食物更安全或者更有营养。比如冰淇淋可以有机的或者自然的,但是仍然是高脂/高饱和脂肪食物,所以不是健康的。

目前的医学文献中也没有证据支持有机食物更健康的说法。

虽然一些研究显示了有机食物中某些成分与传统食物有差异,比如维生素C、类黄酮和Omega-3脂肪酸,但是都不足以支持这些食物更健康的结论。原因大致几种:

- 各地的各种有机作物的研究结果没有连续性和可重复性;

- 某些作物中营养物质含量与传统作物有差异,但这个差异没有统计学上的显著意义;

- 某些营养物质含量的确显著增高(比如磷的含量),但是没有临床证据证明可以促进健康。

(下接B7版 →)