

元氣有機餐登場

吃過的都說讚



文／臨床營養科 營養師 賴馥君·主任 楊美都

近來有機商店及生機飲食店如雨後春筍般林立，臨床營養科本著為院內同仁健康把關的職責，也吹起有機餐點的旋風，推出元氣有機餐。元氣有機餐上市前的籌備與規劃，可說是披荊斬棘，克服了不少困難，基於「對的事就要堅持」，我們堅持的結果，新產品終於誕生了。

吃有機飲食對人體有什麼好處？你知道環保鬥士文魯彬藉著生機飲食來對抗肺癌嗎？你知道立委蘇起及高金素梅罹患肝癌後，也是以生機飲食調養身體嗎？有機飲食不是陌生的飲食方式，更不是宗教狂熱者的特殊飲食，它只是讓人們回歸到食品未過度加工的純淨年代，讓食品發揮最單純的功能。因此，減少不必要的食品添加物，是實踐有機飲食的第一步。

因為不當的著色劑與防腐劑使用，使我們無法辨別食物是否真的新鮮；過多的調味劑與香料，玩弄人們的味蕾與嗅覺，讓我們忘記自然食物的甜美與芬芳。事實上，許多的食品添加物，只能滿足消費者的視覺、嗅覺、味覺與口感，對健康沒有多大益處，過量攝取將影響肝腎功能，甚至有致癌的危險。

有機栽種的蔬菜口感甜美爽口，無農藥殘留的疑慮，可供生食，若以少油、少鹽、少糖的方式烹煮，即可保留營養成份，若再搭配全穀類，豐富的纖維質可促進腸道功能，降低罹癌率。

曾有人選擇蘋果、馬鈴薯、梨、小麥和甜粟等農作物，就有機栽培作物與常規農作物的礦物質含量進行比較，發現前者的平均礦物質含量，較後者高出許多，鈣含量高63%，鉻高出78%，鐵高出73%，鎂高出118%，鉬高出178%，磷高出91%，鉀高出125%，鋅高出60%。其餘有機植物如蔓越莓、葡萄、十字花科蔬菜和水果，含有可自行製造salvestrols的機制，動物實驗顯示salvestrols可殺菌和抑制癌細胞的增長，但使用殺蟲劑或化學物質培養的蔬果，無法製造此一物質。

國內對於「有機農產品」的定義，是指同一生產農地的土壤及水源未受污染，生產過程遵守農委會「有機農產品管理作業要點」所訂定的各項規範，並經驗證通過。台灣規範的有機農作物包括米、蔬菜、水果、茶葉等，由於有機農業要付出更多的勞力，生產地的環境條件要求嚴格，作物的管理方式、雜草、病蟲害的控制和有機質材的施用也有嚴格規範，生產成本高昂、產量少、種類有限，以致價格高於一般農產品。

根據美國農業貿易季刊報導，全美數百位主廚一致認同，有機農產品的風味優於一般農產品，並可改善葉菜類外觀肥大但口感不佳、葡萄果粒大卻會殘留藥斑、水果果肉較硬、風味差又不易剝離等缺點。更重要的是，由於完全不施予化學肥料及農藥，不使用人工除草劑、殺蟲劑、殺菌劑，可以放心食用。

目前台灣較具公信力且為政府所認可的三大有機認證單位如下：

- 一、財團法人國際美育自然生態基金會（MOA）
- 二、財團法人慈心有機農業發展基金會（TOAF）
- 三、台灣省有機農業生產協會（TOPA）

在推出元氣有機餐初期，爲了尋找有信譽且可配合每天供貨之廠商，臨床營養科可說是全體總動員，大家分頭進行，動用了所有人脈，並請教各大學院校對有機農業有深入研究的教授。雖然供貨商通過了我們的篩選，但廠商願不願意每天配貨給我們又是一個考驗，況且如果訂購量少，廠商很可能不願意出貨，遑論每天供貨，我們均想出因應之道，一一克服。

此外，我們要求廠商除了具有相關認證外，每一種食材都必須通過多重檢測（包括農藥和重金屬殘留量），光是這點就許多供貨商知難而退，最後選出的供貨商可說是精挑細選，絕無半點馬虎。

除了食材必須嚴格篩選外，本科也堅持使用有機調味料、醬料和乾貨，以確保純有機，儘管成本高昂，我們在所不惜。

元氣有機餐的上市，更深一層的意義就是愛護地球、尊重生命，所以我們特選的環保餐具，屬於廢棄後3個月會自動分解的材質，既不會破壞大自然生態，更不會增加垃圾處理的社會成本，相信大家可以體會出我們的用心。

倘若大家有吃過坊間有機餐，一定會覺得菜色變化不大，本科因而採用麵飯輪替的菜單，加上搭配精選的優質肉品與小批通過水產品檢測的海產類，肉品均有詳盡的檢測報告，就連雞肉都是來自台東、宜蘭等無污染環境飼養出的雞隻，飼養過程還在飼料中添加中藥材，以增強雞隻抵抗力，肉品口感提高。

在4月7日「元氣有機餐」的發表與試吃大會上，我們獲得許多肯定，但我們並不因此驕傲，反而期許能做得更好。與會主管和同仁給予本科寶貴的意見，我們已一一紀錄、檢討改進。唯因堅持原則，餐點成本相當高，價格部分仍有待進一步考量。

元氣有機餐除了供應院內同仁外，未來希望可以擴大到病患、學校和社會每個角落，這不僅是推廣餐點本身，對於維護民眾健康，保護地球生態，更是別具意義。