

從生機飲食到有機飲食

國立中興大學生物產業暨城鄉資源管理學系 董時叡
(原刊登於 2010.1 愛德園第 27 期，愛德園文教基金會)

● 從有機到生機

「我吃的是生機飲食，有機的喔!」、「生機飲食不可以長期吃，否則身體會太寒!」、「生機飲食沒有肉，怎麼顧到營養?」，類似這樣的話，我們在許多追求健康的人們的對話之間，常常可以聽到，而且有時甚至是來自營養專家或醫學專業人士。這些對話不但突顯了現代的我們在追求健康飲食的同時，存在許多的焦慮和疑問，也清楚說明了一般人對於「有機飲食」、「生機飲食」和「素食」常是觀念混淆不清，一頭霧水的窘況。

● 有機飲食和生機飲食

事實上，從定義上來說，有機飲食、生機飲食和素食是不應該劃上等號的，只是一開始許多人分不清楚混著用，也沒人能有效釐清期間的差別，久而久之，大家就習以為常地用下去了。

在英文文字的用法上，其實只有有機飲食(organic dietary)與素食(vegetarian dietary)之分別，並沒有單獨的生機飲食一詞。唯一可以沾上邊的名詞，可能是源自十九世紀歐洲生機主義(vitalist)曾提及生機一詞，由於生機主義者後來成為有機農業的重要支持者，因此台灣使用生機飲食一詞，可能跟這個淵源有關。尤其在民國八十年代初期，琉璃光養生世界雷九南博士從國外引入有機食品之觀念，以及愛德園文教基金會李秋涼女士身體力行並推廣其自創的飲食方式之後，生機飲食之風一時蔚為風氣，該名詞也被普遍地使用。

以較為廣泛的定義來看，有機飲食和生機飲食之間應是關係密切卻並不完全等同。有機飲食只限定食物的來源為有機產品，並不刻意於限制食物烹調食用的方式，而生機飲食應是有機飲食的一種特殊型態，也是強調食材為有機農法所栽培而成，但特別強調某些處理有機食品的原則，例如少糖、少鹽、少油，避免不必要的烹調程序和添加物。從定義和理念上來看，其實生機飲食的飲食觀念與西方所說的真正食物(Real Food)或完全食物(Whole Food)的觀念蠻近似的，都是強調食物的乾淨、自然和避免不必要的加工處理。因此我們也可以說可說生機飲食一定是有機飲食，但有機飲食卻未必是生機飲食。

在國外，尤其是歐盟國家，有機飲食的盛行，是人們基於對環境保護和身體健康促進的熱烈支持，在飲食上主張以有機農產品作為烹飪的材料，間接鼓勵有機農業的發展。因此，有機飲食重視的是食材是否是有機生產的，是不是生產過程中完全沒有施用化學農藥、化學肥料或任何化學製劑，是不是沒有基因改造食

品，以及在食物加工、烹調的過程中是不是完全沒有化學添加物、化學農藥和放射線等的介入。

至於是不是生食，是不是不吃葷食，並不是有機飲食的重點。畢竟在西方飲食中，生菜沙拉本來就是家常的菜色，因此許多菜餚本來就不經過烹飪；而隨著有機驗證機制的建立，有愈來愈多的有機肉品、有機水產品、有機蛋等進入市場，故而有機餐飲中有葷食亦不足為奇。

在台灣，生機飲食之定義，主流思想指的是不吃動物性蛋白，不吃受到農藥、化學肥料、化學製劑（化學添加物、防腐劑、色素、香料）污染食品，也不吃人為加工精製或再製造的食品，而儘量將新鮮的植物性食物，以最天然的方式生食或與熟食搭配著食用之飲食型態。生機飲食在烹調上，講求的是少鹽、少糖、少油。因此其強調的是以有機農產品為主要食材，避免使用動物性食物，採天然食用方式和以生食為重。個人日為生機飲食者避免葷食，應是著眼於肉類易於有抗生素、成長賀爾蒙，以及各種農藥、毒物的累積，吃食對於人體難免有不好的影響，故而以健康之考量避免食用。

相對上來說，台灣盛行的生機飲食，是以個人的健康追求為最高的飲食調理原則，因此有較大比例的生機飲食力行者，是身體健康不佳者，也有很多是惡性腫瘤的患者。由於台灣一般葷食都含有大量抗生素等化學物質殘留，不適合有重度疾病的患者食用，因此生機飲食一般不主張吃魚肉類；而有機蔬果是生機飲食者的主要食物來源，有許多蔬果如果採取生食，其人體營養吸收效果比熟食要好很多，故而有了「生食為重」的思想。這些健康促進上的考量，使得一般人有了生機飲食就是素食、生食的刻板印象。

● 素食、生食之爭

不過關於生機飲食的調理或飲食原則，其實是有許多不同流派的主張。多數生機飲食者不吃動物性食品，除了前述顧慮一般肉製品在生產過程加入太多藥品，不符合有機生產精神之外，很多畜產品養殖過程不只違反動物福利，更對環境生態造成很大衝擊，也使得他們在態度上是很排斥動物性食品的。雖然多數生機飲食者主張不吃動物性食品，但也有論者以為生機飲食不應完全排除魚肉產品，認為只要這些漁牧業產品合乎有機生產的原則，照顧到動物的福利，任何未受到污染的肉類、魚類海鮮、蛋、奶類仍可攝取，生機飲食並不一定是素食取向的。

至於生機飲食是不是生食，應該也是生食所佔比例大小的爭論，不應該把生機飲食視同於 100% 的生食，畢竟不是所有的有機食品都適合生食，有的蔬菜生食的營養吸收效率高，有的則必須在適當烹煮後，才有助於人體的消化吸收。而且蔬菜生食，必須特別重視清洗和貯存的工作，不仔細的清洗常會使菜面上留有寄生蟲卵和污染物殘留，粗糙的生食反而容易受害，尤其如果蔬果不是有機栽培的，如果不能洗淨，易於吃進殘留的農藥，生食反而比熟食冒更大的健康風險。

總而言之，生食、熟食的相互搭配，求取口味和衛生、營養上的平衡點，應是較好的飲食方式。

另外，有機飲食和生機飲食雖然較多人主張以素食為重，但是所強調的素食，也不是一般所謂的仿葷素食。因為有機、生機飲食者主張的素食是以蔬菜瓜果五穀為主的植物性飲食，拒絕諸如素雞、素鴨、素魚等仿葷素食，一方面避免不必要的加工製造，一方面也防其可能添加人工化學製劑。另外，也有部分生機飲食或有機飲食者，是為環保因素而少食肉類，他們主張畜牧生產或魚類養殖消耗太多不必要的穀類，也導致大量動物排泄物和溫室氣體的排放，污染了環境，不應該鼓勵肉食。因此素食和生機飲食、有機飲食也是有部分重覆之處，但理念並不盡相同。

所以呢，你吃的到底是有機飲食、生機飲食、素食，或者是它們的綜合呢？無論哪種飲食，記得食材務必盡量採用有機生產、當季生產和在地生產的農產品，幫助有機農民，也幫助地球恢復生機。