



有機蔬菜

自從化學工業的發達，全球農業都改用化學肥料及毒性強的農藥來種植蔬菜、水果、稻米……等各類農作物。由於化學肥料及農藥的價格低廉，成本少效果好，農民就超量使用，用來防制病蟲害及增加產量，卻造成環境污染、土壤酸化貧瘠及食用的危險性。如化學肥料的亞硝酸鹽殘留及農藥毒性殘留，都是可怕的致癌物質，也導致人類的疾病，愈來愈不好治療，而且犯病的年齡層愈來愈年輕化！

有機蔬菜的耕作是非常嚴謹的，首先農地必須經過三到五年的休耕，休耕期間最好能不斷種植綠肥植物，如田菁、波斯菊及豆科植物等，長成後耕犁打碎於土壤中。來增進土壤的鬆散度，改善土壤硬化酸化的問題，增加土壤透氣度、含氧量、吸水功能及吸附營養的能力，讓土壤適合微生物及蚯蚓的繁殖生長，來分解化肥殘留、重金屬殘留及分解有機質肥料，增加土壤中多元的微量營養物質。最後農地還必須通過重金屬、亞硝酸鹽及灌溉水源是否受污染檢測，同時與隔壁農田必須種植隔離帶植物（休耕期間就要先種植完成），防止附近農田噴灑農藥污染，如此才能種植有機蔬菜。

當種植有機蔬菜及製造有機食品時，都不能使用化學肥料及農藥，而且灌溉水源也不能有任何污染。有機蔬菜之耕種，必須使用“有機肥料”，因為有機肥料不只含有均衡的氮、磷、鉀肥之基本成份外，還含有化學肥料所沒有的豐富天然微量元素。而且“有機肥料”能讓土壤鬆散不酸化不變硬，增加土壤透氣空間，提昇土壤呼吸含氧功能，促進有機蔬菜含氧健康，不易感染病蟲害。有機肥料還含有豐富的微生物有益菌類，分解土壤中的有機質肥料，提供有機蔬菜更豐富的生物素，讓有機蔬菜及製造有機食品的農作物之營養結構更完整、更具食療效果，而且口感也更好吃。

由於1963年起美國安·威格摩爾博士（Dr. Ann Wingmore）在生機飲食療程中，一直推廣使用有機蔬菜，作成各種精力湯給癌症及重病者食用（因為食用有機蔬菜、有機食品除了沒有致癌物質的殘留，而且營養比化肥耕種的蔬菜高出很多，可以發揮食物真正的食療效果），再配合醫學治療，發揮非常好的治癒效果，才讓有機蔬菜、有機食品，在世界各地傳開來。

有機蔬菜和有機食品在種植過程，不會造成土地環境污染，讓人體健康、讓土地健康，是非常值得推廣、種植食用的。

（取自 http://www.lyb189.com.tw/k_01.asp?）