

有机食品对人体产生的影响

The Effects of Organic Food on Humans

张永春 张阳 惠希东 孙灿 李兴业 李健

Yongchun Zhang Yang Zhang Xidong Hui Can Sun Xingye Li Jian Li

日照出入境检验检疫局
中国·山东 日照 276800
Rizhao Entry - Exit Inspection and Quarantine Bureau,
Rizhao City, Shandong, 276800, China

【摘要】走进各大超市，“有机食品”、“绿色食品”、“无公害食品”总是摆在比较显眼的位置，尽管价格不菲，却颇受青睐。据了解，有机食品可以降低人体内的农药残留，不仅在中国受欢迎，在其他国家，尤其是发达国家更是热销。

【Abstract】 Walking into the major supermarkets, we can find that the "organic food" "green food" "pollution-free food" are always placed in a more prominent position. Even though the prices of them are expensive, they are still popular. It is understood that the organic food can reduce the pesticide residues in the human body, so it is not only popular in China, in other countries, especially in developed countries is selling well.

【关键词】有机食品；人体；影响；未来发展

【Keywords】 Organic food; Human body; Effect; The future development

1 引言

在信息化时代的今天，人们对食品的追求概念由新鲜提升到安全，再到无公害、绿色，如今，纯天然、无污染、更健康的食品消费理念已经成为一种时尚。在中国乃至国际上，天然无污染、优异品质、高附加值的环保型食品——有机食品正悄然兴起。人们发现，有机食品的价格比普通食品高出二到三倍，有的甚至高达七八倍，尽管价格很贵，但仍受到越来越多的消费者青睐。他们认识到这种纯天然、无污染、高品质的有机食品，吃得踏实、放心，还有益健康。

2 有机食品对人体产生的影响

从某种角度来讲，有机食品是人体的清道夫。随着科学技术和工业生产技术的发展，市场上有机食品在同种蔬菜中所占的比例越来越大，再加上分销商和食品公司的宣传炒作，有机食品的宣传力度逐渐增大，人们越来越倾向于选择食用有机食品。并且，经调查研究发现，如果未成年儿童食用有机食品，他们体内的杀虫剂及农药含量会

降低，这说明有机食品在儿童体内扮演着“清道夫”的角色，也就是说，有机食品中的某些物质有能力净化儿童体内的农药残留。Boisa州立大学教授Cynthia Curl说，“如果你告诉我你的食谱，我就能推断出你体内的农药残留量有多高。该研究发现如果让一名实验者在未来一段时间内食用有机食品，那么他体内的农药残留量将会大大降低。”综上所述，有机食品可以通过降低人体内农药残留量的途径来维持人体健康。

你对有机食品了解多少？很多人吃过这类食物，但是只有少部分人知道并理解有机食品对人体产生的影响，甚至没有人知道有机食品在人体内会对杀虫剂起什么样的作用。科学研究发现，有机食品是通过降低人们体内的杀虫剂和农药残留量起到保护人体健康的作用的，这说明有机食品中的物质有净化的作用。根据2015年的调查研究发现，在中国西部贫困山区生活的人们，他们的日平均能量，蛋白质和脂质摄入量分别为2636.7卡路里，65.3克和58.8克，显示出他们有高能量，低脂低蛋白的饮食习惯，

并显著低于中国国家标准。并且科学家在他们的食物中检测出了大量的像杀虫剂和农药一类的有毒有害物质。在特困地区，居住在那里的孩子们多是留守儿童，没有卫生的饮食和居住条件，随着年龄的增长，他们体内的杀虫剂含量越来越高，这导致每年的致死人数逐渐攀升，中国西部劳动力越来越少，经济发展缓慢甚至停滞，贫富差距逐渐拉大。

同时，美国地理学调查发现，美国中西部地区河流中的杀虫剂浓度已经超出正常标准20倍，这导致水中生物中毒死亡。经过河流的扩散，其中的有毒有害化学物质渗入土壤层，污染土壤。同时，许多农民在种植作物之前向土壤中喷洒杀虫剂，赋予了农作物天生抗虫的特性，再加上农作物的根部吸收土壤中含有杀虫剂的水分，这样生长出来的农作物中，细胞内含有大量杀虫剂和杀虫剂转化成的其他物质。正是这样的蔬菜瓜果被送上了人们的餐桌。

通过对生产并消费的食品进行调查研究，许多食品在生长时就已经被覆盖上由新烟碱制作的杀虫剂地膜，但是大多数的科学家认为杀虫剂的含量在一定范围内是安全的。在每年的食品取样检测中，98%的食品样品中的杀虫剂超出最大残留量（Maximum residue limit, MRL）标准或无法被检测出来。然而，食品中的杀虫剂残余会随出口贸易流通在世界市场上。不同的国家有不同的农业形态，因而执行不同的MRL标准，从而导致国际贸易冲突和政治冲突。

针对这些问题，几乎所有国家的科学家都在倾尽心血寻找减少食物中杀虫剂含量的方法，并且许多青年科学家都在努力寻找杀虫剂的替代品，一个最近的研究显示，有机食品及其对杀虫剂含量的影响已经在《环境健康透视》（Environmental Health Perspectives）杂志上发表，在此实验中的儿童包括居住在新西兰奥克兰（Auckland）、美国加利福尼亚州（California）的20名儿童和居住在哥伦比亚（Columbia）和美国夏威夷（Hawaii）的20名儿童。

在前四天，所有儿童均食用传统食谱。在接下来的七天内，他们仅食用有机食品，接下来五天继续食用传统食谱。《纽约时报》（New York Times）报道：“在每天取得的小便样品中，72%含有较高含量的杀虫剂，在孩子们食用有机食品后，六个常用的检测杀虫剂含量的指标中有四个降低了将近50%，除草剂含量降低了25%，另外两个指标在食用有机食谱后也有略微降低。通常情况下，哥伦比亚孩子体内的杀虫剂水平比奥克兰高。”

瑞典环境研究协会表明，在其他研究中有相似的结果：当一个家庭食用有机食品一段时间后，每个家庭成员体内的杀虫剂含量均有所下降。此外，厦门大学一项研究表明，许多无机食品中的化学物质与许多癌症有关，这说明当对人类机体供应有机质时，疾病、细菌和病毒可以被抵抗。

因此，可以总结出有机物质有分解杀虫剂并净化人体的作用。同时，很多研究表明，传统耕作制度已不再适用现代要求。很明显，有机食品对人体产生的影响已经获

取了许多人的关注。越来越多的人购买食物时选择有机食品。有机食品对人体产生的影响已经扩散到全世界，有机食品影响着每一个人。

随着社会和科技的发展，越来越多的人选择健康的生活方式。网络上一个讲述有机食品的生长历程的，名为“有机效应”的视频在2015年5月引起了强烈反响，许多人转载并评论。在这时，商家发现了商机。许多商人利用此机会宣传炒作自己的产品和公司，目的在于销售更多的商品。在那个时期，大量的有机食品加工工厂建立起来，许多成功人士开始投资有机食品生产行业，大量的有机食品送出国门，销往全世界。他们疯狂的生产有机食品，正是有了那个时候的推动，今天有机食品行业才会发展得欣欣向荣。

随着时间的流逝，几乎所有人都知道并理解了有机食品的益处，每个人都选择吃有机食品从而让自己变得更健康。此外，民间也有了有机食品有益身体健康的说法。再者，科学家们发现病人食用有机食品后身体会恢复得更快。在此背景下，许多像B&B Organics的有机食品生产销售企业建立起来。B&B Organics的目的在于让人人都能吃上健康、新鲜、美味又营养的有机食品。B&B Organics向众多企业市场提供有机食品，包括美国印第安纳州的Food Cooperatives，伊利诺斯州的Health Food Stores和密歇根州的Buying Groups。除此之外，大量企业开始向B&B Organics学习，力争提供给消费者既快捷便利又能满足个人需求的有机食品。除此之外，许多国家的政府纷纷开始支持有机食品生产企业。在中国，NPC（National People's Congress，全国人民代表大会）支持所有标准的健康可持续的农业生产，这对当地的农业收入和经济增长起到了很大的作用。

许多农民靠种植有机食品和有机经济作物发财致富。在美国皮阿拉普河峡谷（Puyallup River Valley），Wild Hare有机庄园生长着数以千计的有机蔬菜、水果和药材。它的主人Mark和Katie Green已经垄断了向纽约销售有机食品的渠道。

除此之外，许多有机工厂正在发展，有机化学已经成为一门新兴学科。举例来说，Earth's Best公司已经引领有机婴儿食品25年了，他们的产品生产自不含有害杀虫剂的有机草本植物。Rachel和Andy Berliner，早在1987年公司以他们的女儿命名“Amy's Kitchen”，此公司与当地的农民有着千丝万缕的联系和关系，有机食品中多半数的蔬菜在距离公司总部200英里的庄园中生长着。同时，有机巧克力生产行业也在迅猛发展。Green & Black's公司生产出了世界上能量最低的有机巧克力。以上均表明有机食品和人民的生活息息相关。

3 结语

当然，有机食品的未来会越来越好。这不仅仅因为有机食品有着净化人体的“超能力”，更是因为有机食品工业的迅猛发展让越来越多的人，尤其是贫困的人能接触到有机食品，吃得起有机食品。