有机农业与人类健康

有机农业是一种能维护和延续土壤、生态系统和人类健康的生产体系，她遵循当地的生态节律、生物多样性和自然循环，而不依赖会带来不利影响的投入物质。有机农业结合了传统农业、创新思维和科学技术，她有利于保护我们所共享的生存环境，也有利于促进包括人类在内的自然界所有成员间的公平与和谐共生。

良好的营养对保持健康和预防疾病是极为重要的。因为有机食品具有很高的营养质量和含量，且无农药残留或仅有很低的农药残留，所以在促进人类健康中可以发挥重要的作用。

有机方式下生产的水果和蔬菜从健康的土壤中汲取营养，而且农民也是采用生态学的方法来控制病虫害的。

与常规方式生产的产品相比，有机产品具有如下优势：

- 水分含量较低，并持有较高的营养浓度
- 含有丰富的铁、镁、维生素C和抗氧化物质
- 含有比较均衡的人体必需的氨基酸

有机畜禽养殖通过保证动物高质量的、均衡的饮食和符合动物的行为和生理需要的环境来使动物的健康和福利最优化。

有机方式养殖的动物具有如下优势：

- 更好的整体健康状况
- 降低感染或携带疾病（例如疯牛病）的风险
- 更低的饱和/不饱和脂肪比

在有机食品加工的过程中，禁止化学助剂、放射线、有害添加剂、香精和增效剂的使用，而且加热和加压处理也是被控制在最小限度内的。

有机产品一向被认为比非有机产品具有更佳的风味和质地。此外，有机食品提高了营养质量，例如，有机食品中含有的更加丰富的维生素C有助于提高人体内维生素E、叶酸和铁的功效。

食品生产的常规方法使食品的营养质量和安全受到威胁，

This is a translation of the Organic Agriculture & Human Health leaflet

即使洗涤后，仍有超过50％的常规农产品中含有农药残留，这些农药残留：

- 对人体的内分泌系统和免疫系统有负面影响
- 是已知的动物致癌物质和疑似的人体致癌物质
- 可能导致较高的流产率，降低农业工作者的生育能力

在常规食品加工中至少有500种允许使用的添加剂，其中有一些对人类的健康有负面影响。

由于在常规畜禽养殖中定期使用抗生素以预防疾病和促进家畜快速生长，人类在直接食用常规畜禽产品后会产生对抗生素的抗药性。

常规农业中应用的转基因生物对食品的安全性造成威胁，因为：

- 已经在动物中观察到了对健康的负面影响
- 没有足够的证据证明食用转基因食品对人体是安全的

支持有机农业意味着支持人类健康。

如果消费者希望在增加吸收矿物质、维生素和次生植物养分， 同时减少与有害农药、药物残留、转基因食品和添加剂的接触，就应当支持有机运动，选择有机食品。

如果农场主希望保护自己和农场工人的健康、提高产品质量，就应该从事有机种植。

如果政府希望提高人民的健康、减少医疗保健成本，就应该鼓励有机农业和鼓励采购有机产品。

研究人员应该使用新的综合的研究方法，继续探索有机食品在促进人体健康和安全方面的作用。

版权属于国际有机农业运动联盟

IFOAM © 2008

Soil Association
www.soilassociation.org

FIBL
www.fibl.org

IFOAM 总部地址
Charles-de-Gaulle-Str. 5
53113 Bonn, Germany
电话: +49 - 228 - 92650 - 10
传真: +49 - 228 - 92650 - 99
电子信箱: HeadOffice@ifoam.org
www.ifoam.org

IFOAM是全球有机农业运动的国际大家庭，IFOAM的宗旨是全方位地领导、组织和促进有机农业运动。
我们的目标是全球都来选择建立在有机农业原则基础上的对生态、社会和经济都有益的生态系统。

International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM) e.V. | Trial Court Bonn, Association Register no. 8726 |
Executive Board: Gerald A. Herrmann, Alberto Lernoud, Mette Meldgaard