

有機認證，食在安心嗎？

台中榮總營養師 王嘉濡

隨著人們的生活水平提高，許多民眾越來越注重養生觀念而選擇有機認證的蔬果或是農產品，然而，大家對有機認證又有多少了解呢？

根據農委會的定義：「指基於生態平衡及養分循環原理，不施用化學肥料及化學農藥，不使用基因改造生物及其產品，進行農作、森林、水產、畜牧等農產品生產之農業」，政府公布農產品生產及驗證管理法來規範並自民國 96 年開始實施。

其實所謂的「有機農產品」，必須從一開始的生產，到後續的加工、分裝、流通過程都遵照政府訂定的規範，並經過合格的「驗證機構」審查通過的農產品，才

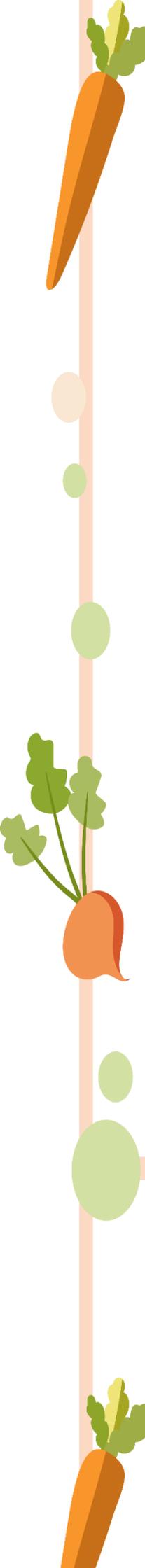
可以說自己的農產品是「有機」並貼上有機農產品標章(如圖一)。提醒民眾，自

108 年開始 8 月 26 日開始使用新標章(如圖一)，若有看到不同的標章(如圖二)

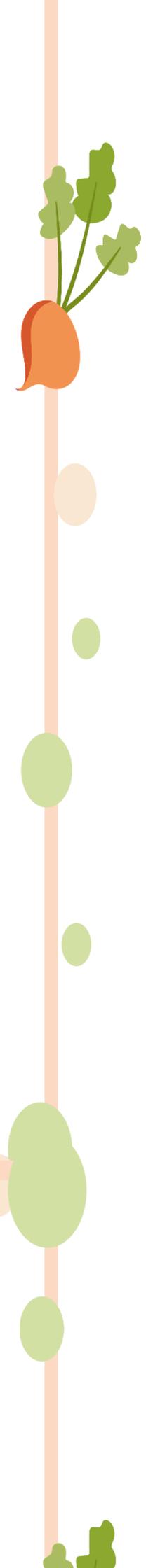
是 108 年 8 月 25 日前生產與製造的有機農產品及其加工品，於有效日期屆滿前仍可繼續販售，民眾可以安心選購。自雖然市面上有許多號稱「無毒、自然」農

法，都還是要認明【有機農產品標章】才有保障喔。





圖一：有機農產品新標章



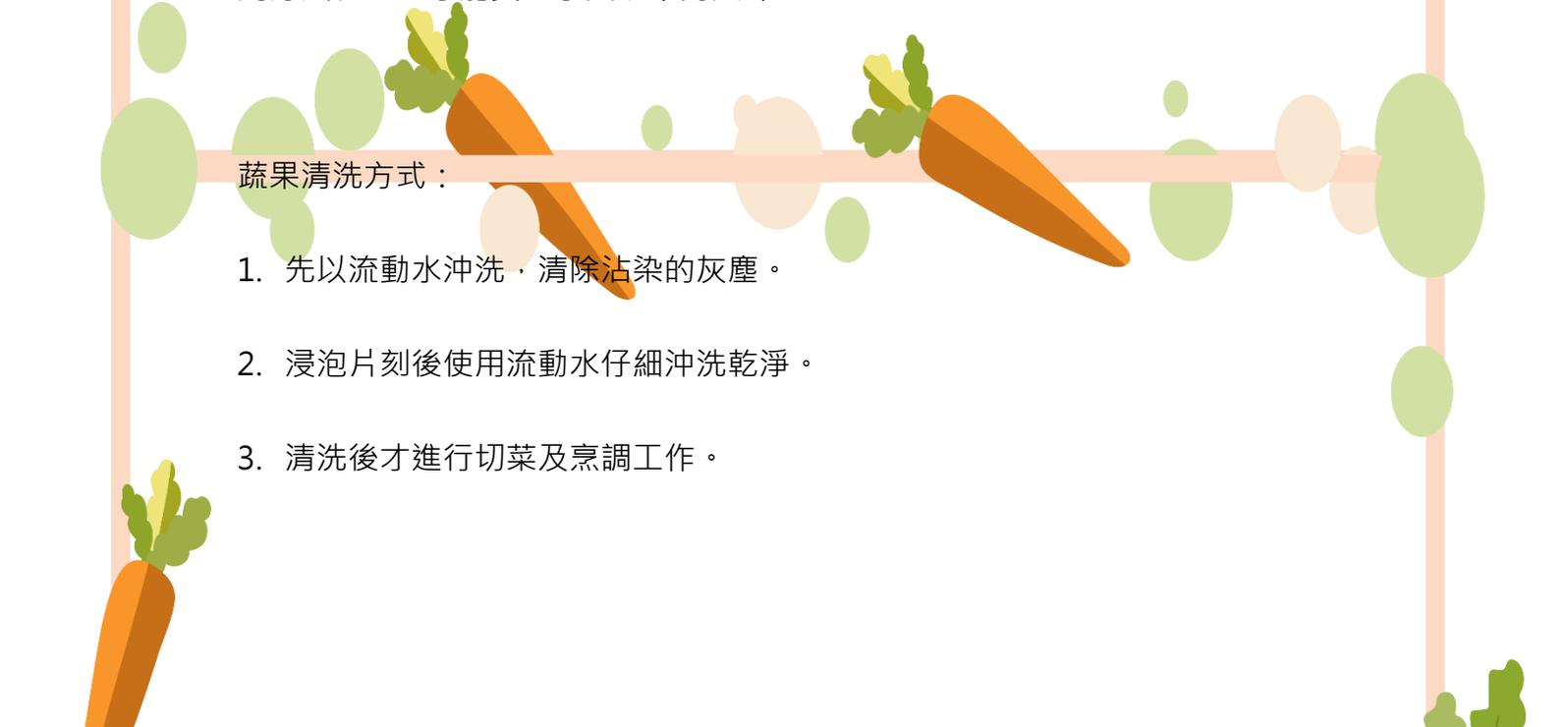
圖二：有機農產品舊標章

大家一定會有這樣的疑問，有機農產品真的沒有使用農藥或肥料嗎？農委會於民國 89 年 8 月 31 日訂定「肥料登記證申請及核發辦法」及「肥料種類品目及規格」，特別將「有機質肥料」之規格、品目編號、成份及限制等正面列表，唯有政府明訂之有機質肥料及才可使用，農藥則是針對化學農藥不得檢出。想要有效維持有機農產品認證，每年皆須檢測 1 次農藥、重金屬殘留，且每三年需驗證 1 次水質及土壤重金屬合格才能維持認證。

雖然無法使用化學農藥，但農民仍可藉由植物病蟲害防治資材等生物防治與自然農藥防治等方法來減少病蟲害，原本認為有機農產品就會長的醜、有蟲咬的問題現在也都有很大的改善。

既然無農藥殘留，是不是生食也安全呢？雖然無農藥，但農產品還是存有寄生蟲或是細菌、髒污殘留的風險，建議民眾不管是有機還是非有機農產品，最好依下列方法處理，才能安心享受蔬果的美味。

蔬果清洗方式：

1. 先以流動水沖洗，清除沾染的灰塵。
 2. 浸泡片刻後使用流動水仔細沖洗乾淨。
 3. 清洗後才進行切菜及烹調工作。
- 

參考資料：

行政院農業委員會農糧署，網站來源

<https://www.afa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=2221>

有機農業促進法，於 107 年 5 月 30 日制定公布。

台灣有機農業資訊網，網站來源 <https://epv.afa.gov.tw/#gsc.tab=0>

有機農業推動中心，網站來源 <https://www.oapc.org.tw/>

行政院農委會動植物防疫檢疫局，網站來源

<https://pesticide.baphiq.gov.tw/information/>