

重新正視飲食生活

翻譯 / 陳香如

一年內 4 公斤。這是日本人平均一人吃下的食物添加物的份量。「想要吃得安心，讓人吃得安心。」這個想法對於有小孩的母親是更加切身的問題。住在東京都江戶川區的上村京子太太因為次子患有先天性皮膚炎而煩惱，所以對於食品的安全性比以前更加注意了。

上村太太小孩的先天性皮膚炎反映在蛋及牛奶上。因為食物過敏也會經由母乳引發，所以上村太太本身也在每天的飲食生活中不得不杜絕過敏的源頭。蛋及牛奶不用說，這裡面所包含的美奶滋和優格，即所謂的加工食品也不能食用。情況嚴重時連黃豆也得排除，用栗子及小米作成物來代替醬油和味噌。

沒有可吃的食物，到了此種情況時，不得不徹底正視自己到目前為止已有的飲食生活了。杜絕過敏根源、持續食用無添加物、無農藥的食物一年半的結果，不可思議的是上村太太自己的老毛病像是身體酸痛、疲憊的症狀消失，變得比以前更有精神了。

上村太太現在目前大部分的食材向住家附近的江戶川生活協同組合和生活俱樂部生活協同組合採購。萬一每週一次的宅配到家不夠用，就特地到鄰近車站的有機商店購買。有時食物不夠，隨意到住家附近的超商買麵包時，小孩便會說：「這麵包有奇怪的味道」然後就不吃了；上村太太也感到有藥臭味。很諷刺的是自從患了先天性皮膚炎後，味覺變得只接受新鮮自然的食物不可了。

我們已面臨「改變飲食」不可的時期。在當前大量生產、大量消費為前提要超越利潤追求第一的流通制度，「改變飲食」實非易事。不仿先從確保專營少量、無農藥蔬菜及無添加物食品之可安心購買的商店開始著手吧。配合生活協同組合、農會直營等組織也是一個不錯的辦法。

再者，也在菜單上下工夫吧。不要先準備菜單，再來採購食材，而是從當季可得手的食材上來考量菜單。比方說，在冬季時期的手捲中不使用溫室栽培的小黃瓜而改用小松菜來代替也是一個絕妙的好主意。

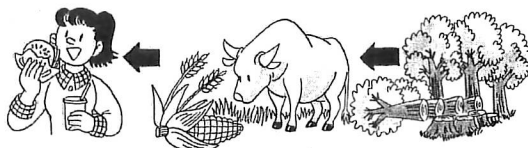
不重視生態環境及安全性，千萬不要只被外表上漂亮、美味的食物所迷惑，讓我們拾回健康豐盛的飲食生活。

下列各項為可獲得安全食物的確認重點：

- 尋找可安心食用食物的商店以及其路徑（能夠和相關的生產者、販賣者及消費者會面）。
- 避免溫室栽培的農產品，食用美味的當季盛產品。
- 比起漂亮的化妝蔬菜，倒不如食用蟲咬、沾滿泥巴的蔬菜還來得安心。千萬不要被眼睛所見到的漂亮蔬菜所蒙騙。
- 對進口食品之安全性質疑。
- 不買已切好的蔬菜或魚類，而是買完整的未切過的。（切過的蔬菜裡有殘留藥物，而畸形魚在切片的魚身中被販賣也是有可能發生的）。
- 對於高級的養殖魚，倒不如儘量食用像沙丁魚等一般大眾魚類。
- 儘可能選擇加工度較低的食物（速食產品要克制不食用）。
- 儘可能食用當地產的食物。
- 放棄對外食產業的過度依賴。
- 向生產者以及企業團體呼籲民眾對安全食物的需求。

● 速食加工食品

加工食品含有很多添加物，所以儘可能不要食用。再者，速食店裡的漢堡也連帶會破壞熱帶雨林。爲了飼養店內提供的牛，中南美洲直至 1985 年爲止，熱帶雨林被採伐了 3 分之 2，成爲了牧草地。



● 清涼飲料水

不要飲用加入著色劑及甘味料的清涼飲用水來代替水。尤其是小孩，由於骨頭較弱的關係，所以儘量不要飲用。再者，喝完的空罐頭任意丟棄也是不須多言的。

● 新鮮蔬菜及水果

從遠方運送來的食品，運輸途中所耗費的能源也很大，甚至進口食品在安全上也需要考量。儘可能吃些當地盛產的新鮮蔬菜及水果吧。當然最好是先確認可信任的商店。

● 室外蔬菜

溫室栽培的蔬菜消耗大量的能源且多農藥。食用當季盛產的室外蔬菜吧。不要嫌棄彎曲變形的小黃瓜或蛀蟲咬食的高麗菜。肉眼看到的漂亮蔬菜是爲了鮮豔及白嫩而使用了添加物。所以不要買這些化妝過的蔬菜吧！

● 魚類

紅魷或鯛魚之類的養殖品因在養殖池使用藥劑及抗生素所以已被污染的較多。請使用便宜又好吃的四破魚、沙丁魚等污染較少的海洋大眾魚吧。



● 成分表示標籤

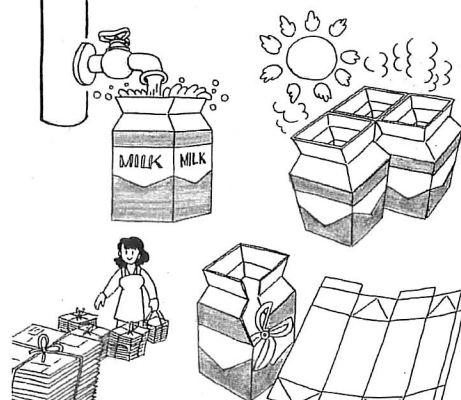
養成買東西前先詳閱物品標籤的習慣吧。再來是盡量不吃含有合成著色劑、化學調味料等的食物。

● 肉類

1 公斤牛肉的量需要食用 20 公斤的穀物才能達成。所以爲了身體健康著想也儘量少食肉製品，食物轉變爲以蔬菜爲主軸吧。

● 包裝好的食品

保麗龍是永遠無法消除的。它只會增加變成無法回收的物品，所以別買塑膠盒裝的商品。



● 牛奶盒

牛奶盒是從上等的木材作成的。1 公升裝的 30 張牛奶盒，回收後可製成 5 個衛生紙捲。將喝完的空牛奶盒用水清洗乾淨後拿至太陽光下日照蒸乾，防止生霉。再用剪刀把牛奶盒剪開成一大片攤開，等到收集到一定程度後再拿至回收單位作回收。