

用心吃，救地球

1 天有 3 次機會改善健康、改變地球
每年撒在地球 300 萬噸農藥，0.1% 命中目標，99% 入土
人類變毒、變衰弱，基因改造作物坐大，物種減少…
永續飲食，追求當令、當地和有機 3 大飲食原則

《商業周刊特刊·9 封信-給下一個領導者》最後 3 篇專訪保育專家珍古德的文章，談論飲食對地球的影響，呼籲人們勿再透支生態信用卡，應從每天三餐的飲食選擇改變起，每個人每天都有三次機會，改變自己的健康、改變世界。

美國哥倫比亞大學營養教育學系教授古索和克蘭於 1986 年首先提出「永續飲食」的概念：主張應以保育、不浪費，及不破壞水、土壤、能源等資源的方式選擇食物食用，例如不使用農藥生產的食物。珍古德進一步提出，永續飲食應該符合當令、當地和有機的三大原則。選用當令、當地的蔬果不但新鮮、美味，更可減少運送所耗費的能源。而不使用農藥的有機栽種，除可減少農藥、化肥對土壤的摧殘外，其所產蔬果的礦物質含量亦高於非有機者，下週將有簡表可供參考

根據聯合國統計，全球每年有 300 百萬噸的農藥撒在地球表面，而只有 0.1% 命中目標，殺死害蟲，其餘 290 萬 7 千噸都滲入土裡，流進水裡，透過食物和水，進入人類和所有物種的身體裡。而這 290 萬 7 千噸農藥，若以 1m²面積堆起來，有 2/3 個台北 101 那麼高。現代農業用大量農藥毒害土地，用化肥榨取土壤氣力，其結果誠如美國環境學家 Sam Hood 所言的「衰竭的土壤製造出衰竭的人類」，使得人們變得更「毒」、更「衰弱」了，各種心血管疾病、癌症…於焉產生。

人類可食用的物種，因為現代化農業大面積種植單一作物而大量減少，據聯合國環境計畫 1992 年公布的調查顯示，90 年前市場上販售的蔬果種類已有 96% 消失了，只有符合大規模種植

的蘋果、高麗菜、茄子、洋蔥、米、麥、馬鈴薯等約 30 餘種作物正快速主宰地球上稀少的可墾地。另外因為消費者對農藥越來越懼怕，農產公司最後找的替代方案是對人類健康及地球長期影響有高度不確定性的基因改造食物。

所謂「基因改造食物」，是將某種基因片段植入目標作物，以增加作物的生長速度、改良營養價值、抗蟲、抗病、耐除草劑、耐低溫、延長保存期限、耐運送或利於加工等。而最令人擔心的是，某些作物本身就「內建殺蟲劑」。例如，美國超過 80% 的大豆是基改大豆，能夠對抗孟山都公司享有專利的「抗農達」除草劑，田裡所有動植物都被殺死，唯有殺不死大豆。而這些大豆製成的產品，藏身在美國超過 60% 的加工食品，及沙拉油、大豆粉、卵磷脂、蛋白質粉及維他命 E 當中。美國是全球最大的基改農產國，其 81% 的黃豆，40% 的玉米，73% 的油菜籽及 73% 的棉花，都是基改的品種。

台灣的大豆幾乎 100% 仰賴進口，據農委會非正式的估計，這些進口大豆，50% 為基改作物。

好好選擇食物，人和環境可以雙贏，無怪乎珍古德要大聲疾呼：環境、食物、人和地球，惡性還是良性循環，發動點都在人類的「吃」。

所以，她提出的新觀念「用心吃」(mindful eating)：「只要開始思考，一天三餐，每個人每天都有三次改善健康，改變地球的機和力量。」

(98. 1/2：摘錄、整理自《商業週刊特刊·接班人系列 No. 4：九封信-給下一個領導者》(1))