



healthy
diet

健康飲食-從農業開始

永綦教育基金會
肝病防治互助小組
國泰綜合醫院
2019年9月28日

推廣專員:魏廷勳

(1)健康食品:提供特殊營養素或具有特定之保健功效。特別標示或廣告「提供特殊營養素」或「具有特定之保健功效」。EX:維他命、酵母、植物萃取物(薑黃、金線蓮、紅麴添加物等)。

<

(2)健康飲食:飲食之食物內容符合營養需求 飲食之食物內容符合營養需求、食物均衡，衛生條件良好且製備方式適當，所製備的飲食，皆即可稱為健康飲食。EX:全穀根莖類、低脂乳品類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子 油脂與堅果種子類。

傳統農業至現代農業現況

安全用藥及無毒栽培!??

安全用藥:核准登記之農藥其殘留農藥符合安全容許量標準。

無毒栽培:有使用農藥，而檢驗結果為不得檢出(未檢出)。

液體水耕

利用可溶性化學肥料調配為營養液以供植物生長所需營養，並在種植過程中提供足夠的氧氣。又為養液栽培。水耕蔬菜的營養均是人為添加，並只有特定的10幾種化學成份，並無法提供有機酸、腐質酸、胺基酸、磷脂類、生長素、維生素等特殊營養成份。

網室栽培

能維持溫度的管理，能減少自然界蟲害和風霜雨雪的危害；能在短期內迅速成長，看到經濟效益。這就如同其它工業生產的思維方式，可以大批量出產蔬菜，但是卻破壞了自然的生態系統，最直接的就是使得土壤變得極度貧瘠。

有機農業

有機農業的初衷是一種能維護土壤、生態系統和人類健康的生產體系，遵從當地的生態節律、生物多樣性和自然循環，而不依賴會帶來不利影響的投入物質。

自然農法及友善栽培

自然農法:日本稱為無肥料栽培或自然農法。
是指不耕作、不除草、不施肥、無農藥（除草劑）仿自然耕作方式，活化土壤、順著節令與土壤地形施種。

友善栽培:農業生產過程不使用合成化學物質、基因改造生物及其產品。

維護水土資源、生態環境與生物多樣性、促進農業友善環境及資源永續利用。