**有机蔬果更有营养吗？**

发布时间：2016-10-11 来源： 作者：王枫 点击次数：91 打印 字号：小中大

买？还是不买？是个问题 ！

作者：王枫 中国营养学会特殊营养分会委员、中国营养学会科普专家团队委员

随着人们生活水平的提高，加上我国不断发生食品安全事件，以及商家、专家的大力宣传，现在有机食品日益受到人们，特别是所谓的高端（高收入）人群的青睐。人们热衷于有机食品的主要原因是他们认为有机食品更营养、更健康、更安全。但这是真的吗？

1. 什么是有机食品？

所谓有机食品，**指的是来自用传统方式种植的作物的食品，不使用化肥和化学农药，也不使用转基因种子，采用有机方法种植**。其实从某种意义上来说，现代农业诞生之前，全世界生产的农产品都是有机食品。

**有机食品并不是不用肥料，它使用的是“有机肥”。所谓有机肥，其实就是动物的粪便；有机农业不使用化学农药，但是并非就完全不使用农药，只不过用的是源于细菌、植物的天然农药。**不论是在我国还是在国际上，对有机食品的种植条件都是由严格限定，并不是只要不适用化肥、化学农药所生产的食品就是有机食品，而是对种植地周围的大气、水、土壤以及种植方法都有严格要求。

2. 有机食品更营养？

现在市场上的食品，特别是为数不少的蔬菜水果都宣称是有机产品，也有不少消费者偏爱有机蔬菜水果，认为它们更有营养、更健康、更安全。事实是这样的吗？还是让公开发表的研究文献来说话吧。

查阅文献发现，有关有机蔬菜水果研究的文献并不是很多，有不少文献是对过去研究结果的综述分析。

有机好？证据一

2006年，匈牙利人Györéné KG发表文章，认为与常规食品相比较，有机蔬菜水果中抗氧化物质（维生素C、多酚类和黄酮类）以及矿物质（磷、镁等）含量比常规蔬菜水果要高，而且有机蔬菜水果含有更高的干物质；而有机食品蔬菜水果的农药残留、硝酸盐和重金属等污染物比常规蔬菜水果低。**他认为主要是因为这两种食物使用的肥料不同，所以造成了营养物质含量的不同。**美国农业部(Department of Agriculture)曾经检测发现，有82%的常规食品检出农药残留，而有机食品检出率则为23%，当然检测出了并不一定就是超标。

证据二

2010年，有研究者综述了10年来发表的有关有机蔬菜水果的营养素检测文章，认为有机蔬菜水果与常规蔬菜水果的营养素含量在某些方面是有差别的，就有人报道有机蔬菜水果与常规蔬菜水果铁含量高21%、镁高29%、磷高13.6%；其中差别最大的维生素是维生素C，有机蔬菜水果要高出27%；而亚硝酸比常规蔬菜水果比有机蔬菜水果高15%。作者也认为**影响有机食品营养素含量的因素很多，包括气候、农场特殊的环境条件、土壤条件等，所以也有些研究认为有机蔬菜水果的营养素含量并不比常规蔬菜水果高，甚至还可能会低。**

证据三

我国也有学者检测了中国有机蔬菜水果的营养素含量，例如宋曙辉对北京郊区4个有机栽培基地种植的番茄、白萝卜、芥蓝、绿菜花、甜椒 、生菜进行连续2年的营养成分分析, 将检测结果与中国食物成分表上相应常规栽培蔬菜营养成分进行比较。所检测的6种有机蔬菜中, 除生菜外, 其他5种蔬菜的VC含量较明显地高于常规栽培品种，最大相差3倍。

但不同栽培地点和不同栽培时间及不同品种都有一定的差异。在含水量上，有机栽培白萝卜略高于常规栽培白萝卜, 其余蔬菜都低于或基本与常规蔬菜相近; 粗蛋白和粗纤维, 有机蔬菜都表现为低于常规蔬菜, 且差异较大, 相差可达 3倍; 碳水化合物, 有机栽培白萝卜及甜椒中的2个品种低于常规栽培品种, 其他几种蔬菜都表现为高于常规栽培蔬菜。有机栽培的绿菜花 、芥蓝 、甜椒 、番茄钾的含量较明显地高于常规蔬菜品种。有机芥蓝中钙 、镁 、磷的含量也都高于常规栽培芥蓝。有机绿菜花的镁含量高于常规栽培绿菜花。这篇文章的结论是：**不同栽培地点、不同品种、不同栽培时间都会引起有机蔬菜营养成分含量上的差异。**

证据四

2014年挪威科学家发表了有机食品健康效应的一个大型队列研究结果，这是迄今为止所能查到的一个有关有机蔬菜健康效应的研究。主要研究了有机蔬菜消费与初产妇子癫前期风险的关系。这个研究采用的是前瞻性队列研究，观察人数达到了28192个孕妇，研究时间从2002年到2008年，用食物频率调查表调查研究对象摄入有机蔬菜的情况，分析了有机蔬果消费与子癫前期风险的关系，结果发现：经常吃有机蔬菜水果的人数为2493人，占总人数的8.8%，其子癫前期风险比从不吃/很少吃/偶尔吃有机蔬果的研究对象低。其OR=0.79(95%可信区间为0.62-0.99)。作者得出的结论是：孕期选择有机蔬菜水果减少了子癫前期风险，可能是因为有机蔬菜可能减少了孕妇的农药残留暴露；也可能是常规蔬果的农药次级代谢物影响了孕妇肠道微生物的组成。

有机差？证据一

但是，也有不同的观点，例如英国食品标准局(the UK’s Food Standards Agency ,FSA)在分析了50年的研究资料后认为，没有充分的证据表明有机蔬果与常规蔬果之间在营养素含量上有明显差别；也不能说明有机蔬果比常规蔬果有更好的健康效应。人们之所以喜欢购买有机食品可能是因为其更新鲜味道更好和化学残留物更少。

证据二

2012年，在内科学年鉴发表了一篇综述性文章，作者分析了从1966年1月到2011年5月发表的所有有关有机食品健康效应的英文文献，只有3个人体临床研究发现有机食品导致的过敏效果（湿疹、哮喘、特异性敏感）或弯曲杆菌感染症状与常规食品有差异；有2个报告发现吃有机食品儿童尿杀虫剂水平显著低于吃常规食品儿童。但是，对于成年人吃有机食品者血清、尿、母乳和精子中的生物标记物和营养素水平与吃常规食品者没有差异。有机食品和常规食品营养素含量上没有一致的结果，大多研究发现有机蔬果磷含量比较高。虽然常规蔬果的农药残留显著高于有机蔬果, 但是超过最大允许限值的也不是很多。作者认为，已发表的文献缺少有力证据证明有机食品比常规食品更有营养；摄入有机食品可能会减少暴露于杀虫剂残留和耐药微生物的风险。

正反方总结

我们可以认为有机蔬菜水果的维生素C和抗氧化化学物质含量可能比规蔬菜水果高，某些矿物质象镁、磷的含量也高于常规蔬菜水果。但是其他营养素含量并不一定比常规蔬菜水果高，甚至可能会低。因为影响营养素含量的因素除了品种外，还有气候、栽培时间、环境条件、土壤等多种因素，所以还不能认为有机蔬果更有营养。再说即使有机蔬菜水果的营养素含量稍微高一些，多吃一点常规蔬菜水果，完全可以补充营养素上的差距。

有机蔬果的农药残留和重金属污染物低于常规蔬果，这也许对于孕妇、乳母等特殊人群需要摄入一些有机蔬果；但是如果常规蔬果的农药、有害物质含量不超标，也不会影响我们的身体健康。**我们完全可以根据自己的口味、爱好选择蔬菜水果，如果消费水平尚可，就可以多选择有机蔬菜水果，如果消费水平一般，多吃常规蔬菜水果也是可以的。要保证身体健康，还是要坚持平衡膳食，这才是保证健康的王道。**

参考文献

1.Györéné KG, Varga A, Lugasi A. A comparison of chemical composition and nutritional value of organically and conventionally grown plant derived foods. Orv Hetil. 2006，147(43):2081-90

2.Walter J.Crinnion. Organic foods contain higher level of certain nutrients,lower levels of pesticides, and may provide health benefits for the consumer. Altern Med Rev, 2010; 15(1):4-12

3.宋曙辉 , 王文琪 , 唐晓伟 , 何洪巨 , 高丽朴. 有机蔬菜的营养成分分析. 安徽农业科学. 2009 , 37( 7 ) : 2917 -2919

4.Hanne Torjusen, et al. Reduced risk of pre-eclampsia with organic vegetable consumption: results from the prospective Norwegian Mother and Child Cohort Study. BMJ Open. 2014 Sep 10;4(9):e006143

5. The UK’s Food Standards Agency (FSA). Organic food—eat the emotion, but question the evidence. The Lancet. Vol 374 August 8, 2009: 428

6. Smith-Spangler C, et al. Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives?: a systematic review. Ann Intern Med. 2012 Sep 4;157(5):348-66

7. Faidon Magkos, Fotini Arvaniti & Antonis Zampelas. Organic food: nutritious food or food for thought? A review of the evidence. International Journal of Food Sciences and Nutrition.2003,54(5):357-371