

吃本地食物的好處

本地食物是對環境最有利的選擇

北美洲人的一般膳食由產地去到食用者面前要經過2,400公里的路程，並且含有來自除了本國之外其他5個國家的成份 - 那是很多「食物哩數」 - 這個名稱是1994年由英國的'SUSTAIN'機構所創造。過去20年在北美洲，糧食進出口已增至三倍，農業與糧食佔了陸路運輸貨物的超過四分之一。糧食現時也佔了空中貨運(污染性最高的運輸方式)的最大部分。這是什麼意思？

糧食運往遠方時，大量化石燃料會燒掉，產生溫室氣體(GHG)排放，散發出多種導致空氣污染、酸雨、以及氣候變化(全球暖化)的有毒化學物質。本地食物的運送路程又怎樣？

研究已經證明，相對於傳統的貨車運送食物系統(對環境的破壞可能大4至17倍)，本地食物銷售系統可以大幅減低對環境的影響。多倫多的'Food Share'的一項研究發現，一頓由來自本地農夫市集的原料製成的膳食，途經合共101公里，而一頓普通進口膳食就途經5,364公里，製造的溫室氣體比農夫市集膳食多100倍。這聽起來發人深省嗎？

鈴木基金會(David Suzuki Foundation)的「大自然的挑戰」(Nature's Challenge)把吃本地食物列為要減少全球生態足跡您可以做的最重要十件事之一。加拿大的「一噸挑戰」(One Tonne Challenge)要求國民減少他們的個人溫室氣體排放量20%，做法是每年每戶平均溫室氣體排放量由五噸減至四噸。研究已經證明，以本地栽種的糧食取代足夠的進口糧食，可以使家庭溫室氣體排放量減少四分之一噸 - 這是「一噸挑戰」的目標的四分之一！讓我們以滋味無窮的方式起來面對挑戰：我們來「取材本地」！

本地食物是對家庭及社區最有利的選擇

本地農產品是您能夠買得到的最新鮮農產品，在熟透時採摘，並且比從另一省份、國家、或大陸進口的農產品更快送到您手上。進口農產品在成熟前幾星期採摘，很多時養份、味道、質地、以及顏色都未完全形成，結果可能是這些農產品要加以熏蒸，使到在消費者眼中它是惹人喜愛、健康的。本地農產品真的更有營養嗎？

在新鮮食物方面，本地的最多時是更有營養的選擇。舉例來說，多葉蔬菜在收割後24至48小時會失去50% - 89%的維他命C。袋裝菠菜在冷藏只不過四日後就會失去大約一半的葉酸和類胡蘿蔔素。想想從其他國家或大陸進口的農產品裏的養份。不單個別農產品能給我們更

多營養，而且增加食用新鮮農產品總是有益健康的選擇。研究已經證明，對區內食物有更多認識的結果是新鮮蔬果的食用增加，隨之而來的是飲食更健康，減少痴肥(二型糖尿病及其他疾病的主要成因)。通過認識我們所吃的食物，我們吃更健康的食物及少一些添加了糖、脂肪和防腐劑的加工食品。味道方面又怎樣？

如果農產品毋須運送到遠方，農戶就可以種植更好味道的品種。您知不知道卑詩大學農場市集(UBC Farm Market)出售就地栽種的美味甜瓜？您有沒有在鱒魚湖(Trout Lake)的農夫市集買過紫馬鈴薯？您支持本地農戶，即是支持多樣化。我們還可以再栽種多少？

《2007溫哥華食物評估報告》(2007 Vancouver Food Assessment Report)指出：「在本省或低陸平原所食用而是當地生產的糧食數量的估計數字有很大差異(由低的20%至高的60%或以上)，不過普遍認為本省能生產本身糧食的60%，而低陸平原就能生產多達85%。」農業規劃議會秘書羅德蕙(Val Roddick)在《西岸農民》(WestCoast Farmer)2006年12月的一期裏指出：「在Harvest to Home公開介紹會上浮現出的兩大主題是需要使年輕人投身農業，以及普羅大眾須與食物來源地重新連繫起來，並且明白到農民對我們作為一個省及一個國家的生存舉足輕重。」糧食保障就全是關乎這方面？

吃卑詩省食物也有助於我們的糧食保障。卑詩食物系統網絡協會(BC Food Systems Network)

把糧食保障定義為「當人人任何時間都可以吃到有營養、安全、個人能接受及在文化上合適的食物，而這些食物的生產方式是對環境有益及在社會方面恰當的，社區就享受到糧食保障。」通過購買盡可能就近栽種及生產的食物，您可以對卑詩省的糧食保障作出貢獻。在歷史上，有時糧食運送遇到過天災、天氣、渡輪罷工及邊境封關的阻礙。我們須在本省所有地區栽種足夠數量的糧食，以確保社區糧食保障。食物安全方面又怎樣？

您購買本地食物也會提高食物安全，因為出售本地食物的商戶更有能力追尋到食物來自何處。直接向農夫及生產者購買，或者參觀農場及認識誰人種植您的食物和食物是怎樣栽種的，會使到消費者對食物安全產生信心。食物安全在卑詩省出現問題時，我們得到適時的告誡，問題和情況進展更具透明度。我們來吃新鮮的食物、吃美味的食物、以及吃有益健康的食物！我們來「取材本地」！

本地食物是對經濟最有利的選擇

選擇本地食物也有助於全省經濟，及幫助卑詩省的20,000個農場能繼續經營。我們購買本地糧食產品時，生產者得到我們糧食消費之中的較大部分(在農夫市集或農

場附設商店更是100%!)。這些錢之後會在我們的社區各處流通多次，強化本地經濟。這方面的情況是怎樣？

大多數本地食物不是直接賣給零售商或餐廳，就是經過本地經銷商出售。這不單支持我們本地的餐廳，還把我們食物消費之中的較大部分留在本省，而不是流到省外、國外、以及國際經銷商和運輸公司的口袋裏。在卑詩省加工而成份是進口的食物又怎樣？

選擇購買在本地加工的食品，即使原料是進口的，也對我們的經濟有幫助。提出有關您慣常購買的產品的問題，並找出加工商對原料的認識有多少，以及原料是來自何處。有些卑詩省加工商經常盡量尋求本地原料，及在有必要時外求。他們在本省僱用很多人，並可能對他們所用的原料有很深的認識，以及採用很高的食物安全標準。認識您的食物。農地保護方面又怎樣？

栽種糧食的土地對卑詩省的農業經濟十分重要。吃本地栽種的食物支持我們的農戶，並使到寶貴的農地能繼續生產，從而得到保護。我們須保護農地免受發展影響，我們須「培育」農戶。在卑詩省，農民的年齡中位數(2007年)是57歲；換言之，在不久的將來許多農民就會退休，必須有可望成功的機會，去使到下一代能夠接棒。對本地栽種食物的需求強勁得足以鼓勵新人入行，以及他們能夠有信心地為本土市場生產，這是很重要的。我們真的辦得到嗎？

辦得到！「取材本地」及同心協力，我們能為卑詩省民的子子孫孫建立一個健康的食物系統。