

有机食品真的更健康吗？

随着人们经济实力的提升，追求更营养、更健康、更天然的品质生活成为时尚。“有机”“天然”食品的出现刚好契合了人们的渴望，随之兴起的相关商业模式也迅速升温，从城郊农场“订制有机蔬菜”到CBD里各种“有机果蔬”体验店。

情怀满满，广告动人，有机食品究竟是怎么一回事，它到底与营养健康有些什么关系呢？

有机风潮兴起

人类从事传统农业已有几千年的历史，人口不断增长总伴随着一系列问题：口粮不够人头多、遇到虫灾颗粒无收、地里的杂草长的总比粮食好……随着科技进步，聪明的人类开始运用除虫剂、除草剂、化学肥料等现代科技增产增收。

20世纪20年代，欧洲发起“现代有机运动”，主要目的是保持土地肥沃、抵制农业工业化。随后几十年，避免对化肥、农药和杀虫剂的依赖慢慢成为有机农业的动机。早在20世纪40年代有机农业就已经被用来形容“一种包含土壤、农作物、动物和社会的整体观念”，包括



在不使用杀虫剂的情况下植物轮作、虫害管理、动物肥料的使用等。

1962年著名的小说《寂静的春天》让公众意识到DDT和其它农用化学物质对环境和人类健康的危害，增加了人们对“有机”的渴望。与传统食品相比，现代有机食品在无污染的环境中种植或培育，不仅不使用农药、化肥、生长调节剂、兽药等化学物质，也不使用转基因技术，并且强调动植物多样性和植物轮作，改善土质，使用可回收材料和可再生能源。

全球大多数有机食品的消费

者均认为经过认证的有机食品更健康、更营养、更少受到化学制剂污染，当然还有很多人出于环保和保护动物因素而倡导有机食品。我们在广告中甚至能看到，有机食品在某些成分上优于传统食品，但事实并非如此。

走出认识的误区

常听到有人这样说“哎呀！这个水果是有机的，颜色更鲜亮，天然果香，比那些打了药的好吃的多！”然而在盲测中，人们的嗅觉、味觉、视觉似乎并不

能够区分出有机食品与普通食品，而对有机食品的加工也没有严格限制盐、糖、脂肪等的含量，如果加工过程中形成高能量密度的食品，与未加工的普通食品相比，有机的未必更健康。

2016年一篇总结了15项研究的文章中提到，大部分提到有机食品之所以含有更高浓度维生素C、抗氧化剂、Omega3脂肪酸，可能与种植方式相关。在对蔬菜的meta分析中，有文章提出有机蔬菜含有更少的硝酸盐，更高浓度的矿物质、维生素C和其他生物活性物质如胡萝卜素、生育酚等。由于有机作物的低密度生长，镰刀菌素等含量要优于普通作物。在有毒金属污染上，有机作物和传统作物并未被发现

有区别。尽管普通食品与有机食品在成分含量上略有区别，但当试验聚焦在对人体健康产生的影响上时，并没有找到充分证据说明它们有更高的营养价值。可以说当人们从膳食中已摄取了丰富的营养素，有机食品中细微的高含量成分，对营养素的贡献微乎其微。

科学家们还尝试从流行病学角度研究有机食品与湿疹、呼

吸系统疾病、男孩生殖发育、精子质量和癌症等的关系，但几乎未能发现存在因果关系。到目前为止的所有研究均不足以支撑广告宣传中有机食品对人类健康更有益的观点。

化肥含量低是事实

虽然有机食品并不像之前宣传的那么有营养，但有机食品更少含有化肥却是不争的事实。多项研究表明，食用有机食品的成人和儿童尿液中农药残留含量较低。有报告指出，与传统食品相比，有机食品在杀虫剂残留水平方面优势明显。以有机方式饲养的家畜染有耐药细菌的可能性较低，因为在饲养过程中，它们只在生病时才会服用抗生素。

专家提示，如果消费者关心环境污染、心怀动物福利，花费大量金钱对家庭预算毫无负担的话，有机食品不失为一种优质选择；如果消费者需要更多考虑性价比、食物营养与健康的关系，那么先做好食物多样化，均衡膳食，在预算内选择安全有保障的普通食品。

(人民网)



维权案例

吃牛肉面发现一根头发 法院：符合立案条件

近日，有网民发布了一篇帖子，讲述自己因为在牛肉面里吃到了一根头发而将餐馆告上法庭，并最终获赔的经过。

据了解，7月初，当事人在宁波某餐厅点了一碗白切牛肉面和一个卤蛋，共计16元。而最终经法院调解，当事人获赔1000元以及当天就餐费用16元，共计1016元。不少网民称这是“教科书”般的维权。

当事人在接受媒体采访时称，当时餐馆服务员没有积极处理解决，态度也不太好。他说：“服务员一过来很随意的感觉，就说有头发很正常，给换一碗。我说就这么简单吗？服务员一脸不耐烦的样子，说‘你还想怎么样’，可能把我当作敲诈讹钱的了。”

当事人随后拍下了就餐支付小票以及有头发丝的那碗面的图片，并拨打消费者投诉热线12315。但餐馆并不同意调解条件，宣称让当事人去法院走法律程序。

挂断与餐馆沟通的电话，当事人就去了宁波海曙区人民法院立案大厅。负责审理本案的法官水红东表示，本案完全符合立案条件。

水红东介绍，就本案而言，原告作为消费者，被告作为经营者，原告确实到被告的面店吃了饭，根据原告提交的证据，原告认为在被告面

店吃饭过程中发现了头发，他们有利害关系。原告的诉请在本案中明确为1016元。该案完全符合立案条件，法院应当依法受理。不论案件金额大小，法院都会走完完整的审理流程，都会一样重视。

《中华人民共和国食品安全法》第148条规定，生产不符合食品安全标准的食品或者经营明知是不符合食品安全标准的食品，消费者除要求赔偿损失外，还可以向生产者或者经营者要求支付价款十倍或者损失三倍的赔偿金；增加赔偿的金额不足一千元的，为一千元。

原告援引这一条，要求一共赔偿1016元。在开庭前最后一次调解时，被告餐馆终于同意这一条件。

水红东说，消费者协会处理不了可以到法院来，到了法院不会再有后面的流程了，要么调解，要么判决。这个案件如果开庭，证据确实充分就要作出判决。现在司法公开，裁判文书都要上网。

虽然此案最终并没有进入庭审环节，但水红东法官表示，原告有权利保护意识，而选择追责是消费者的权利，这一方面可以维护自己的利益，另一方面也可以监督企业更加合法合规地经营。

他指出，消费者应依法积极维权，积极监督企业的各项经营行为，

但在监督过程中也需要有一定的法律知识。现在互联网比较发达，一些不懂的问题可以通过搜索了解到相关法律规定。但最关键的是要有权利保护意识，如果没有这个意识，消费者过于软弱，经营者就会越来越猖狂。

不过，一提到要走法律程序，有些人不免会担心走法律途径是否会耗费大量的金钱成本及很高的时间成本。

对此，水红东介绍，现在走诉讼程序并不复杂。从立案角度看，以往都是纸质现场立案，而现在有邮寄立案、网上立案、移动微法院立案等多种立案方式。从审理角度看，现在办案周期短、效率高，一般的案件1~3个月内都能审结。金额比较小的案件，如果符合相关条件，可以走小额诉讼程序，一审终审。从诉讼费角度来看，1万元以内的案件诉讼费为50元。如果走简易程序，结案之后还可以再减半，即25元。

水红东建议，消费者要学会用法律武器来保护自己的权益，遇到问题一定要及时留存证据。

小伙“较真”、不怕麻烦的精神不光维护了自己的合法权益，更给了那些自以为是商家一个教训。相信只要肯较真的公民越多，“乱来”的商家自然就越少。

整治奶粉市场乱象 伊利金领冠领跑市场

近年来，随着电子商务的高速发展，在消费者购物越来越便捷的同时，侵害消费者权益的手段也在不断翻新。而《电子商务法》的落地，为电商平台划出了安全底线。届时电商平台、代购店铺、个人代购，都会成为监管对象。

2019年1月1日开始实施的《电子商务法》，势必对合法经营者有莫大好处。就拿婴儿配方奶粉来说，违法违规的配方奶粉，势必会被挡在国门之外。未来中国奶粉市场将会更加规范，优秀的、专业的中国奶粉品牌在市场竞争中优势会愈加明显。可以预测，未来伊利旗下金领冠婴幼儿配方奶粉会以匠心品质，领跑中国奶粉市场。

高品质者得红利

从《电子商务法》问世来看，2019年势必是高品质产品的天下，无证经营、靠照片卖钱的商家都将淘汰。而质量胜出的产品，也将会在舞台上绽放更加绚丽的光芒。作为亚洲最大的乳企，伊利对产品质量的把控，几近苛刻。

在检测上，伊利将品质视为生命，致力于生产100%安全、100%健康的乳制品。将质量管理工作战略升级为“质量领先3210战略”，聚焦“全球最优品质”，整合全球优质资源，持续升级全球质量管理体系，将严苛的质量管控标准贯穿于全球产业链，保证零食品安全事件。截至2017年年底，检测设备累计投入6.35亿元，全年的检测费用投入近3亿元。

在原料控制上，伊利一直执行严于国家标准的世界一流、极为严苛的原材料质量控制标准，不仅增加了众多质量控制指标，而且对每项指标设定了极为严格的限量值。不少全球乳品顶级供应商都称伊利的标准严格程度“史无前例”。> > 下转08版