



# 每人都有新鮮食物!



## 我們需要糧食才能生存



全人類都需要糧食才能生存。無論我們是吃香蕉還是大麥，我們的身體需要營養或健康的食物才可以正常的運作或工作。健

康的食物包括新鮮的水果包括草莓、蜜桃和蘋果；新鮮的蔬菜包括玉米、胡蘿蔔和黃瓜、；荳類包括黑白斑豆、菜豆和鷹嘴豆；堅果包括核桃、開心果核杏仁；種子類包括南瓜籽、葵花籽和芝麻，以及全麥麵包、麥片、麥片和糙米等各類粗糧。

## 每天至少五個份量!



為了可以讓我們的身體可以健康地成長並保持健壯，我們需要從我們的食物當中攝取特定類型的營養成份。維他命、鈣和纖維等營養成份或其他有

意健康的成份都可以在食物當中攝取得到，類似水果、蔬菜和穀類。營養成份不但可以讓我們保持強壯的體格，而且能夠遠離疾病。無論何時，我們食用的膳食當中如有新鮮的蔬菜果，我們就能肯定我們所需攝取的營養成份!

事實上，醫生建議我們每天至少要攝取五個份量的新鮮水果和蔬菜。一個份量包含半個蘋果或蜜桃、半杯莓果、小沙拉或數個蘿蔔條。列出您最喜愛的水果和蔬菜並嘗試每天都吃!

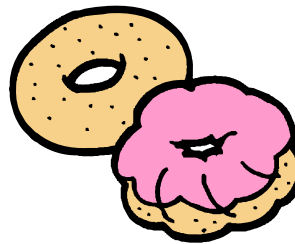
## 全營養食品



玉米棒和燒烤味的玉米片之間有甚麼區別? 玉米片是加工食品，而玉米棒是全營養食品。全營養食品是儘量保持

它原有的外形。例如玉米棒屬於玉米植物上的一部分。食用收穫的玉米是吃它最天然或最完整的形狀。乾製的玉米粒和磨成玉米粉，皆為全營養食品。有時人們去除玉米的各個部份並對它進行精煉或改變。例如，將玉米粒製成玉米片，把它完全磨碎並精煉成玉米粉，但與全營養玉米粉相比，精煉的玉米粉已經失去大部份的纖維與維他命成份。因為精煉的食品的營養成份都被去除，所以較為不健康。

## 垃圾食品

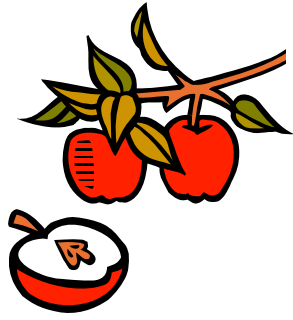


我們所謂的垃圾食品就是指精煉而非健康的食品。垃圾食品通常含帶有害的化學品，成為人造或虛假的味道和顏色。垃圾食品通常都含有

大量的鹽份、糖份和油脂，而且沒有可以讓我們身體保持健康的足夠營養或維他命。雖然垃圾食品可能味道不錯，如果我們吃太多的話，就會逐漸讓我們的身體染上疾病；可能導致患有糖尿病、心臟病和癌症。進食太多垃圾食品，會我們的體重上升或超重，而且讓我們無法安坐在課堂上以及上課無法集中精神!

垃圾食品包括汽水、薯片、芝士泡浮、餅乾、甜甜圈、薯條和糖果。

## 糧食從何而來?



原本所有的糧食都是天然的食品。以前我們在雨林裡面發現了玉米、馬鈴薯、牛油果、芒果、可可和香草!

但是現在，大多數的糧食都來自農莊，最後運送到超級市場、雜貨店和農貿市場。有時，也會在小型街角商鋪和售酒商鋪發現這些食物。然而，在售酒商鋪賣的大多數食品都是不新鮮、不完整以及不營養的加工、非健康、垃圾食品。

## 食品保障



雖然每個人都有權攝取健康的食物，但是並非每個人都可以索取或有辦法獲得健康的食物。舉例，在加州三藩市的 Bayview Hunters Point

居民區內，住著33,000位居民，他們通常都只會去街角商鋪、快餐店和售酒商鋪購買他們所需的食品。因為快餐店和商鋪沒有提供新鮮健康的食品，那裡的居民為了要買到他們想要的新鮮蘋果或鮮榨橙汁(而非橙子汽水)，就要前往很遠的地方才能購買。有些居民要搭乘三趟公車或搭乘公車超過一小時，才能到達距離最近的超級市場!

當人們可以無需支付高額費用或長途跋涉就能索取到新鮮健康的食物，這稱為**食品保障**。簡單來講，食品保障就是指無論人們住在何處，他們都可以索取到新鮮、健康和可負擔的食品。

## 每人都有新鮮食物!



幸虧現在有許多人都開始意識到新鮮食物的重要性，以及瞭解到每個人都有權攝取健康的食物。在三藩市，市政府正在與社區團體共同合作，

要求 Bayview Hunters Point 區內的小商鋪售賣更多新鮮的蔬果食品、鮮榨果汁以及其他健康的食品，例如荳類和全麥麵包。

位於 Bayview Hunters Point 居民區的市民已經開始佈置**社區園林**或**團體園林**，讓擁有不同背景的人都集合一起種植蔬果，他們可以用於自己食用或售賣給他人。社區園林是一處聚集人氣，而且可以一起耕種糧食的地方。自己耕種糧食的人士都很清楚，他們種出來供我們食用的糧食當中所涉及的成份兼過程!

## 農貿市場



另一種獲得安全食品的方法就是前往農貿市場購買糧食。農貿市場通常每星期會有一天是安排戶外的售賣各類蔬果食品。當地的農民來此

售賣他們自己耕種的新鮮糧食。而且，這些糧食通常都是在農民收穫的第二天就拿出來賣，所以糧食品質絕對新鮮! 越新鮮的食物，它的維他命和營養就越豐富。

Bayview Hunters Point 目前就有設立新的農貿市場，市民就可以每星期前往那裡購買到新鮮和健康的食物。欲要查詢詳情，請瀏覽網址: [SFEnvironment.org](http://SFEnvironment.org)