

關心蔬菜硝酸鹽 感謝有你

文／許心欣



碧霞博士在2010年農友大會中，再次宣揚並教導農友如何檢測硝酸鹽。

冷颼颼的冬季裡，熱呼呼的火鍋是最受歡迎的，可是火鍋中常見的大白菜、高麗菜和茼蒿等葉菜卻可能含高量硝酸鹽。由於硝酸鹽是水溶性，蔬菜經熬煮後大部分的硝酸鹽都融入火鍋湯裡，變成一鍋「硝酸鹽高湯」！因此在不知不覺中，我們可能攝取遠超過世界衛生組織（World Health Organization，簡稱WHO）所建議的每人每日硝酸鹽容許量（約二百毫克），因而提高自身的健康風險！

冬天吃火鍋

莫忘葉菜硝酸鹽問題

長期關切蔬菜硝酸鹽問題的林碧霞博士表示，曾做過火鍋中的硝酸鹽檢測試驗，發現該次所用市售大白菜硝酸鹽含量為八千ppm，煮到最後鍋底湯汁的硝酸鹽含量為五百ppm，因此吃一次火鍋所攝入的硝酸鹽可能相當驚人！林博士建議吃火鍋時要多攝取各種蔬菜（如：根、莖、菇、芽菜），避免短時間內攝入高量硝酸鹽。

感謝捐款人熱力送暖

在本會揭露市售葉菜常有硝酸鹽含量過高問題之初，曾接獲高雄仁愛之家來電，轉達該院董事長對蔬菜硝酸鹽議題的支持與感謝，並表示未來在為院內老人備餐時會特別注意硝酸鹽問題。同時更以實際行動，捐贈二萬元表示支持。另外有位台中的社員在聽過林博士的解說後，感同本會推動低硝酸鹽運動的用心，當場將原本捐助款加倍，提高為二萬元。這也令我們大受感動！

此外，一位報名硝酸鹽解說員培訓的社員表示，因本身罹癌之故只能吃合作社一籃菜或選用其他有機蔬菜，沒想到花費較高代

價的有機菜竟有硝酸鹽含量過高疑慮；向其解釋這就是為什麼本會要關切硝酸鹽議題，因為我們希望除了社員可吃到低硝酸鹽健康菜之外，一般社會大眾也能避免硝酸鹽的風險。

感謝社員參加蔬菜硝酸鹽解說員培訓

在消費者的教育宣導方面，我們計畫辦理蔬菜硝酸鹽解說員培訓，未來將透過健康飲食講座讓更多社會大眾建立正確的觀念。培訓消息在上一期《綠主張》刊出後，受到不少社員的支持，未來將有一批社員成為基金會的硝酸鹽教育解說尖兵，協助我們推廣認識蔬菜硝酸鹽的綠色飲食消費觀。

在關切蔬菜硝酸鹽議題之際，我們也向社會宣告「減硝酸鹽運動」是本會這波「每人一百元 守護好家園－疼惜土地 守護健康」募款的項目之一。在募款過程中，合作社一直是本會最重要的支持力量，除了站所協助收受社員捐款外，更規劃一月九日在耕莘文教院舉辦「低硝酸鹽健康愛宴」，並將餐券收入全數捐給本會。

此外，永豐餘提供印製海報摺頁所需的



農友在農友大會中專注細心的學習自己檢測硝酸鹽。

再生紙，義美食品公司贊助有機棉手帕做為捐款滿五百元的綠色小禮，大侑公司捐贈一部全營養調理機，三之三文化事業公司捐贈五十本繪本以及東海和平咖啡館捐贈一批公平貿易咖啡供本會義賣，我們感謝這些企業透過捐贈自身產品協助募款，期待更多組織與個人認同我們的理念，無論是捐贈物資或是直接捐款贊助，對我們來說都是一份認同與支持的力量。

低硝酸鹽運動需加溫支持

農委會於十一月初曾針對葉菜硝酸鹽邀本會協同衛生署等單位開會討論，而監察院也積極著手進行調查。我們要求政府重視食

品安全問題，更期待政府早日訂定蔬菜硝酸鹽規範，以保障國人健康，同時也能降低硝酸鹽對土地環境與水體的污染。

兩個月來共收到約四十三萬元捐款，目標為二百五十萬元，目前達成率僅百分之十七，尚須各界持續為募款加溫，期待有更多社員和社會大眾支持，如同火鍋的熱度持續傳遞對健康與土地環境的關懷。

請支持「疼惜土地、守護健康」募款行動

為使本會有長期穩定的資助力量，期待有每月一百元的定期定額贊助，請支持者能從每月菜錢中撥出一百元支持。在此感謝

各界公益捐款，本會當善用捐款，集結更多人的力量，為守護我們與下一代的健康而努力！

本會成立二十多年來從推動垃圾分類、資源回收、廚餘做堆肥、……一路走來，除了感謝相知相挺共同打拼的夥伴之外，更重要的是社會各界的捐款支持；有錢出錢，有力出力，有時間出時間當義工，正因為大家運用各自不同的資源投入，方能成就一次又一次的環保社會運動，或許本會的過去你來不及參與，但期待本會的未來有您的支持！歡迎捐贈物資義賣，聯絡電話（〇二）二三六八—六二一一。（作者為主婦聯盟環境保護基金會執行秘書）

徵求命名高手 & 手偶達人

主婦聯盟環境保護基金會的標誌是一個地球形象的娃娃頭，現在我們要幫這個代表關懷地球的主婦命名，請大家動動腦發揮創意，幫她取個好聽好記又有意義的名字吧！

此外，我們希望將平面的標誌立體化，做成娃娃手偶當代言人，敬邀手偶達人發揮創意和巧思，幫我們設計一個討喜又可愛的主婦聯盟手偶吧！

- 1.命名徵件：即日起至2011年1月25日徵名收件，1月26日至2月10日進行票選，隨即公告票選結果。
 - 2.手偶設計製作徵件：2011年2月11日至2月28日，隨即進行會內評選，預定於3月5日本會24週年活動公開獲選手偶。
- 命名投稿請註明個人資料e-mail至 homemakr@ms15.hinet.net，或電洽 (02)2368-6211口頭告知，將致贈獲選者綠色福袋一份。
 - 手偶作品請掛號郵寄或親送台北市汀州路三段160巷4號5樓之1，獲選者將綠色大福袋一份。
 - 徵選活動詳情請上 www.huf.org.tw