

## 有機食物

香港人愈來愈注重食物安全和衛生問題，尤其每每從報章上看到由中國來港的部份食物大有問題時，更加擔心自己的健康。有人以為購買來自北京的高價菜心，便有首都的足夠保證，那知從幾千公里來的菜蔬，是加了防腐劑以保新鮮和暢銷。大家似乎忘記了所有做生意的商人都不是首先考慮用家的健康，而是自己的錢包是否腫脹。

近日我自己漸漸改變了選購食物習慣。原先從街市購買的菜蔬，現已轉移到有機菜蔬商舖購買。這個新飲食習慣使我發覺身體上有小部份皮膚組織間有角化和硬化情況得以改善，尤其是舌頭間中的不舒服情況也改善。這可能身體不再需要用力排走那些農業用的化學劑、防腐劑等等。所以現在我所吃的，是有機菜心、蕃薯苗、紅蘿蔔、大米、提子乾、通心粉……。

除了吃有機菜蔬外，我也開始選購外國冷藏魚。其實，我可以安全吃的魚，只有中國的黃花魚，但近期我減少了吃黃花魚後，身體上確有良好變化，尤其是舌頭。在此，我感謝上帝給我一個很好的食物安全把關大將，就是我的舌頭。若食物有任何問題時，我的脆弱舌頭便會呱呱大叫，因為它將受不了末期舌癌的挑戰。

其實，有人會反駁說：「那麼多人吃了市面上的食物沒有甚麼不妥呀，這樣小心和擔心實在杞人憂天呢！」是的，食物的傷害性不是立時的，但當我們發現有病時，只好怪責自己當初借了「聾耳陳」隻耳，聽而不聞了。到時，我們只好陪上數十萬元的醫藥費，甚至生命吧！

平時生活上，我們確實要加倍小心食物安全和商人的詭計。這可保我們健康和長壽。但我們做信徒的，可會注重我們屬靈的食物呢？一個信徒除了每天要有半小時的安靜靈修外，也需要另外半小時用心研讀上帝的話語，這是最好的有「基」食物，即有基督生命的糧。我們每天不要花半小時閱讀那些無謂報刊，更不要花另外一小時看那些無謂電視節目，卻要專心研讀聖經。我相信你若是一個誠心的基督徒，一定做得到的。願上帝幫助你。