

**國立臺灣科技大學圖書館**  
**「書香獎勵閱讀計畫」心得報告**

計畫案號	113-32	繳交日期	113/05
讀者姓名	吳米彥	單系	位所 化工系所
書名	到底要吃什麼？		
心得	<p>會選擇這本書的原因是，我個人擁有很嚴重的選擇困難，常在飯點時間考慮很久還是沒有結果，因此看到這本書的書名就引發我的共鳴。作者所關心的核心其實是「人類與自然的交界」，書中透過 4 頓不同的餐飲，追蹤背後的食物生產模式——典型工業化生產、大型企業有機生產、小型有機生產、個人採集狩獵實踐。每一種生產模式，都是一條獨特的食物鏈，一端是人類，另一端是食物的初始狀態，細究組成食物鏈的每一環節，我最感興趣的部分是其中一條生產線以玉米為線索的工業化食物鏈中，從原料到人類之間的距離十分遙遠，每一個加工環節，均需大量消耗石油能源。看似多元的飲食，其實都是以玉米為食的單一選擇，再加上化學添加物對健康的負擔，在這條食物鏈串起的世界裡，犧牲了生產者、生態系及相關的動植物權力，消費者在不知情的狀況下成了「會走路的玉米人」，獲利最豐的則是幾個超級龐大的食品帝國。因此從這裡就可以得知，食物還是吃原型的最健康，書中還有提到觸及了很多重要的議題與爭辯，除了農藥栽培與有機食品的差異，作者描繪「企業化有機」與「有機小農」的差異，這正是台灣的「有機界」此刻面臨的重大危機，政府制訂的有機法規，只有大型財團才能負擔，以有機精神耕耘的小農，反而被排除於「有機認證」之外，連耕作權都可能被剝奪。因此看完這本書讓我覺得唯有當人類與食物重新產生真正的連結，才可能湧現這些敬意與珍惜，這是在工業化的加工食品中，無法被感受的珍貴事物。</p>		