

## 塑化劑風暴後，只要這樣做就可以避免塑化劑

2011 年臺灣爆發「食品添加物起雲劑含 DEHP 之食品污染事件」，「塑化劑」雖不至於對人體健康造成立即危害，但長期大量攝取則會對人體健康造成慢性影響(可能具有干擾內分泌系統及環境荷爾蒙效應)。「塑化劑」顧名思義就是製造塑膠容器時的添加物，因此除了在食品添加物中要避免塑化劑外，不要忘了我們還有以下好多機會可能會接觸到塑化劑：

1. 塑膠製品：被加在塑膠容器、塑膠袋、保鮮膜、泡麵的油包、塑膠拼接地板、電線塑膠外皮或塑膠材質的醫療用品等塑膠製品中。
2. 定香劑：被用來作「定香劑」，可存在於有香味的化粧品、保養品或衛浴用品中。
3. 製藥：用於藥品與保健食品的膜衣、膠囊、懸浮液… 等

食品中的塑化劑可能會經由食品外包裝、保鮮膜之塑膠包材或容器滲出而污染食物；在微波、蒸煮、加熱、盛裝油脂含量較高的食物時，更易滲出污染食物。由上可知，如果要避免塑化劑，首要應該省思「生活及飲食習慣」。由於臺灣的便利生活中充斥著各種塑膠製品及加工產品，如果不從根本做起，實在很難不接觸到塑化劑。

最簡單的方式是試著「親手做便當」，從食材採買至烹調，注意以下小細節，不僅可以避免塑化劑，更可以提供家人一頓健康又安心的餐點。

### 採購：

1. 選購生鮮食材，避免加工再製產品。
2. 少買動物脂肪、油脂類、內臟食材。
3. 多採買天然新鮮蔬果。

### 烹調：

1. 少用加工調味料，使用天然辛香料。
2. 低油烹調，烹調方式可利用烤或蒸煮等方式。

### 包裝/復熱：

1. 避免用塑膠袋、塑膠容器、塑膠膜盛裝熱食或微波加熱。

2. 可以使用瓷器或玻璃器皿盛裝食物後再加熱。
3. 少用保鮮膜進行微波或蒸煮，也不要用來包裝油性食物。

最後，像是多運動增加新陳代謝；少吃不必要的保健食品或藥品；多喝水（但少喝塑膠瓶裝水）、少喝市售塑膠杯裝的飲料；多洗手，尤其是吃東西前等等，都是可以從生活中養成的習慣，不僅可以避免食安問題更可以讓身體更健康樂活。

#### 延伸閱讀：

- 欲閱讀「塑化劑」相關文章，請參見「2017 年 3 月台大醫院健康電子報：[「塑」造人生！塑化劑對人體內分泌的干擾不可不慎！](#)。