生活中的塑化劑

為了讓塑膠變得更柔軟、 透明， 會添加<u>塑化劑</u>， 但塑化劑會釋放毒素， 也就是俗稱的「 環境荷爾蒙 」，影響身體健康。 因此在使用塑膠製品要特別注意，避免放入口中， 避免接觸高溫熱食。



LIVEWORKSHEETS

潛伏在生活中的環境賀爾蒙

Heho

食／用品種類	可能暴露來源
食品類	• 來路不明中草藥　• 罐頭 • 海鮮類及深海大型魚類　• 動物內臟 • 受工業汙染灌溉的農作物(如鎘米)
食品容器及包裝	• 塑膠袋 • 塑膠器皿 • 寶特瓶及保鮮膜等
清潔或化妝用品	• 香氛沐浴乳／洗髮精　• 各式清潔用品 • 化妝品、保養品 • 香水、口紅、指甲油



LIVEWORKSHEETS

塑化劑對身體的危害

		
性早熟	肥胖	孕婦早產
		
異位性皮膚炎	生殖功能異常	女性乳癌

LIVEWORKSHEETS

首先了解塑化劑特性



越軟的塑膠，
塑化劑含量越高！



塑化劑遇熱釋放，
易溶進食物中！

今健康

防範塑化劑

這些NG行為要注意



不要用塑膠袋裝湯



食物加熱的時候
保鮮膜要撕掉

今健康

LIVEWORKSHEETS

預防塑毒四重點



餐前勤洗手



不用塑膠餐具



不用塑膠杯



玩具看認證

LIVEWORKSHEETS

避免塑化劑，我可以這麼做

❶少用塑膠杯裝，自備環保杯	❷少用塑膠容器盛裝熱食
 	   

LIVEWORKSHEETS

避免塑化劑，我可以這麼做

❸少用塑膠製品，購買合格的塑膠用品	❹減少使用香味過濃的日用品
	

LIVEWORKSHEETS

避免塑化劑，我可以這麼做

❺少吃動物內臟、高油脂食物	❻吃東西記得洗手
	

LIVEWORKSHEETS

避免塑化劑，我可以這麼做

❼ 多喝白開水，增加代謝	❽ 多運動，有助代謝身體毒素
	 

LIVEWORKSHEETS