

生活中的塑化劑

為了讓塑膠變得更加柔軟、透明，會添加塑化劑，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。



潛伏在生活中的環境賀爾蒙

食／用品種類

可能暴露來源



- 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(如鍋米)



- 塑膠袋
- 塑膠器皿
- 寶特瓶及保鮮膜等



- 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



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



女性乳腺癌

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

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

避免_レ免_レ塑_レ化_レ劑_レ， 我_レ可_レ以_レ這_レ麼_レ做_レ

① 少_レ用_レ塑_レ膠_レ杯_レ裝_レ， 自_レ備_レ環_レ保_レ杯_レ



② 少_レ用_レ塑_レ膠_レ容_レ器_レ盛_レ裝_レ熱_レ食_レ



避免使用塑化劑，我們可以做

③ 少用塑膠製品，購買合格格的塑膠用品



R12345



④ 減少使用香味過濃的日用品



避免使用塑化劑，我們還可以這麼做

⑤ 少吃動物內臟、高油、高脂食物



⑥ 吃東西記得洗手



避免_レ塑_レ化_レ劑_ハ， 我_レ可_レ以_レ這_レ麼_ニ做_レ

⑦ 多_ク喝_セ白_ク開_キ水_ヲ， 增_シ加_ス代_カ謝_セ



⑧ 多_ク運_ハ動_ス， 有_キ助_カ代_カ謝_セ身_タ體_ヲ毒_ク素_ヲ

