

微塑料无孔不入,怎么办?

“塑料制品在现在的生活中无处不在,喝杯矿泉水,发现用的是塑料瓶;中午吃的食物被塑料盒整整齐齐地装着;下午有点小饿想吃点东西补充能量,但无论是面包还是饼干,无一不是用塑料袋外包装包着……不知不觉间,我们早已被塑料包围了。”

我们今天就来聊聊一个有趣但又有点严肃的话题——微塑料。

大家应该发现我们生活中有很多塑料制品,比如塑料瓶、塑料袋、塑料玩具等。这些塑料制品在长时间使用或者丢弃后,会变成很小的塑料颗粒,就像小小的沙子一样,这就是微塑料。微塑料,指的是直径小于5毫米的塑料颗粒,一般难以用肉眼分辨。

那么,微塑料有什么危害呢?

降低 PLASTIC POLLUTION 食物微塑料污染风险的方法

购 SHOPPING

尽量不用塑料直接接触食物

优先选择:
不锈钢、玻璃、硅胶制品

采购完尽量用
自带布袋、纸箱带回家



做 COOKING

用流动水来充分清洗食材

果蔬类先洗后切

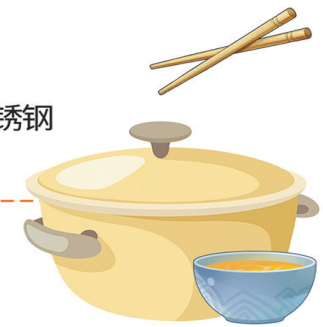
鱼类、海鲜、动物食品
去除内脏部分



选 CHOOSING

盛装烹饪好的食物
优先选用玻璃、陶瓷、不锈钢
或竹木的餐具

外带或微波炉加热
用玻璃或者陶瓷容器



2

塑料杯子还能用吗?

饮用水是“富含”微塑料的头号选手,尤其是塑料和纸杯装的水、咖啡等饮品,含有的微塑料可不少。科学家研究发现,每1升装的瓶装水中约含有24万个微塑料颗粒,而且大家常用的一次性纸杯里面会有不少的微塑料。有的小朋友会问,这和塑料有什么关系呢?其实虽然这些纸杯是用纸做的,但为了装水不漏,纸杯内衬使用了塑料薄膜,尤其在装了热水、热咖啡、热茶后,微塑料可能会释放出来。

不过,刘医生提醒大家无需过分担心,“其实我们的人体非常强大,本身就自带‘天然屏障’,我们的消化道、呼吸道和皮肤,在一定程度上都能阻挡微塑料的危害。”

那日常生活中,怎样避免将微塑料吃到身体里呢?刘医生说,我们可以避免用微波炉加热盛有食物的塑料容器,少用塑料餐具,可以选择陶瓷、玻璃或者金属的餐具,日常也可以随身携带一个编织袋或者布袋。在家做饭的时候,可以告诉家人,用流动的水来充分清洗食材,比如果蔬类都先洗后切,而鱼类、海鲜、动物食品要去除内脏部分。

在饮水饮茶喝咖啡方面,优先选用不锈钢杯子或玻璃杯,喝直饮水,尤其是煮开的水,而不是塑料瓶装水。因为最新研究发现,经过煮沸后的水,简单过滤即可大大降低微塑料含量,所以,“喝开水”真的有用!

最后,刘医生也建议大家,为了保护环境和我们的健康,应该尽量减少使用塑料制品,特别是那些一次性的塑料制品。同时,我们也要学会正确地进行垃圾分类,把塑料垃圾放到回收箱里,让它们得到更好的处理,减少微塑料的产生。

希望通过今天的科普,你能对微塑料有更深入的了解,大家一起行动起来,保护我们的地球家园。

华西都市报-封面新闻
记者 车家竹 周卓玥

制图 郭可馨

1

微塑料可能进入人体内

微塑料虽然很小,但它们的数量却非常多,而且它们可能会跑到很多地方去,比如河流、湖泊、海洋。

微塑料可能会被一些海洋生物误食,就像小鱼误食沙子一样,对它们的健康造成危害。而且,微塑料还可能吸附一些有害物质,比如重金属和有毒化学物质,这些物质如果被生物摄入,可能会对它们的健康产生更大的威胁。这些海洋生物会因为吃了微塑料而生病,甚至死亡。

除了对海洋生物造成危害,微塑料还可

能影响到我们人类。你知道吗?微塑料可能会被“冲”入我们的饮用水源,然后进入我们的身体里。

成都市第一人民医院临床营养科副主任刘言医生介绍:“现在我们所处的环境当中,微塑料含量比较高。像我们日常生活中进食、饮水都是微塑料的主要摄入途径之一,还有像饼干、口香糖之类的塑料包装,或者是加工食品饮料的加工设备以及存储的容器,可能都会释放一些微塑料的颗粒,然后这些颗粒就会伴随食物或者饮料进入人体内。”