

◎遠離塑化危害，從改變生活習慣開始

近年來食品危安事件層出不窮，從戴奧辛鴨蛋、三聚氫氨奶粉、狂牛症牛肉、瘦肉精豬肉，到今日的塑化劑風波，其毒害範圍甚至涵蓋茶、果汁、運動飲料、果醬、膠囊錠狀粉狀之型態產品等五大類食品，也難怪專家比喻塑化劑毒害就像是食品界的 SARS 事件，全民必須嚴陣以待。但您對塑化危機瞭解有多少呢？

這次塑化劑事件，再次讓我們瞭解食品安全的重要性。不僅如此，根據國內外的研究，戴奧辛、雙酚 A、多氯聯苯等環境荷爾蒙早已隱藏在你我的生活中，從塑膠用品、化妝品、食品、電子產品等各式民生用品，威脅人類的健康。面對頻傳的黑心風暴，我們該如何自處？如何改變生活的習慣，遠離毒害，以下提出幾點建議：

一、遠離可能潛在風險的食品

尤其是衛生署列舉：1.運動飲料；2.茶飲料；3.果汁飲料；4.果醬、果漿與果凍；5.膠囊錠狀粉狀型態之食品等五大類食品及麵包糕點。

雖然許多食品廠商紛紛把自家產品送檢以證明產品不含塑化劑，但消費者不可反因危果，以為標榜「不含塑化劑」的食品就是對健康有保障。均衡飲食才是健康的基礎，每日飲食應多以新鮮天然六大類食物(全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、奶製品、油脂與堅果類)為主，舉例來說，新鮮水果的營養價值遠高於各式含糖的飲料或果汁，喝果汁絕不等於吃水果。

二、少用塑膠製品，包括實務容器、塑膠袋及保鮮膜等，避免將塑膠容器加熱，或直接碰觸食物。

台灣號稱為塑膠王國，民生用品大量使用塑化產品，從國人體內的塑化劑含量高於歐美國家的 5-7 倍的研究可以看出端倪。因此，建議民眾盡量少購買塑膠餐盒的便當食用，或改以其他容器加熱，例如放入瓷盤以微波加熱，並不要使用塑膠袋裝熱湯或熱食。加熱不要用保鮮膜，或需留 2 公分以上的空隙，避免直接接觸食物。

三、避免攝取高油脂食物，如油炸、肥肉、皮或是內臟類食品等。

許多環境荷爾蒙經由污染累積在食物鏈中，大都是以脂溶性的型態存在。因此，少吃高油脂食物，可減少環境荷爾蒙累積在體內。甚者，由於塑化劑為油溶性成分，因此含有油質的食物(如肉類、剩菜、起司、奶油等)，盡量避免與保鮮膜直接接觸。

四、注意居家環境與個人衛生

大多塑膠用品或 PVC 材質加熱，可能會讓塑化劑揮發出來，殘留在灰塵或空氣中，因此需經常清理家中的灰塵，拔掉不用的插頭，避免溫度增加而提高家中塑化劑的濃度。用餐前需洗手，避免孩童一邊玩玩具，一邊吃東西。孕婦亦避免化妝、擦指甲油或香水等保養品。

五、多吃新鮮健康或富含纖維的食物，如顏色豐富、當季盛產的蔬果、豆類等。

不追求賣相好、香又好吃又便宜的食物。

動物實驗證明，塑化劑的致毒性主因為對細胞的氧化壓力所致。因此，各式蔬果、豆類的抗氧化能力可以緩解其毒性，並降低致癌的風險。高纖維的食物（如蔬果、全穀雜糧、豆類等）亦可加速肝臟藉由膽汁將毒素由糞便排除，不會殘留在體內，減輕塑化劑的毒害。此外，多喝水（約每公斤體重 30-35c.c 的水分，例如 50 公斤的人每日喝水量約 1500c.c，包括湯汁、飲料、茶等液體）可使腎臟代謝的解毒能力發揮最大功效。

六、知識就是力量，利用網路查詢相關知識，抗‘塑毒’更有力

利用衛生署含塑化劑產品網站查詢含塑化劑食品的廠商及品名，遠離黑心食品。（<http://www.fda.gov.tw/notice/fd10000.aspx>）

（文／汪曉琪－營養師 台大食品科技研究所食療研究室；摘自台灣電力公司《同心園地》第 135 期）