

ปีที่ 28 ฉบับที่ 9646 วันพฤหัสบดีที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 หน้า 8

รู้ไว้ เกาะ

ใช้พลาสติก อย่างรู้เท่าทัน

ในยุคที่การหาข้อมูลและความรู้ ง่ายนิดเดียว แต่หลายเรื่อง ทั้งเล็กและใหญ่ คนส่วนใหญ่ไม่ใส่ใจ เห็นเพื่อนๆ หลายคนง่ายไว้ก่อน เอาแก้วพลาสติกมาใส่น้ำร้อน กินอาหารจากกล่องโฟม และอีกสารพัดเรื่องราวที่เกี่ยวกับการกิน ด้วยเหตุผลเดียวคือ ง่าย ชี้เกี่ยจล้างจาน ล้างถ้วย แต่พวกเขาไม่ชี้เกี่ยจนั่งกดสมาร์ทโฟนวันละหลายชั่วโมง

ว่ากันถึงเรื่อง ขวดน้ำพลาสติก ขวดเพ็ต (PET) สังเกตได้ที่ใต้ขวด ซึ่งขวดเหล่านี้ไม่ควรนำมาใช้ซ้ำหลายครั้ง และไม่ควรเติมน้ำร้อนจัด หากพบว่ามีสีขุ่น มีคราบเหลือง มีรอยบุบหรือแตก ให้ทิ้งทันที ถ้าจะนำกลับมาใช้เติมน้ำ ควรล้างให้สะอาดทุกครั้ง เพราะอาจมีการปนเปื้อนของแบคทีเรีย

ส่วนภาชนะพลาสติกพวก Microwave safe หรือ Microwavable แม้จะเป็นพลาสติกที่ไม่ละลายเมื่ออุ่นอาหารในไมโครเวฟ แต่ไม่ได้หมายความว่าปลอดภัยต่อร่างกายร้อยเปอร์เซ็นต์ เนื่องจากเราไม่สามารถรู้ได้ว่าเมื่อใช้อุณหภูมิขนาดนี้สารจะออกมาปะปนมากน้อยเพียงใด

นอกจากนี้ไม่ควรนำพลาสติกประเภท Polycarbonate (มีคำย่อว่า PC หรือพลาสติกเบอร์ 7) อุ่นในไมโครเวฟ ถ้าจะใช้ฝาครอบพลาสติกเพื่ออุ่นอาหาร ก็อย่าให้สัมผัสอาหาร

ส่วนคนที่ชอบดื่มน้ำแร่ มีผลการศึกษาพบว่า น้ำแร่ที่บรรจุในขวดเพ็ต มีสิ่งซึ่งบ่งความเป็นพิษ หลังจากบรรจุน้ำลงขวดแล้ว 8 สัปดาห์ ดังนั้นไม่ควรดื่มน้ำที่บรรจุในขวดเพ็ตนานเกิน 8 สัปดาห์ ไม่ว่าจะเก็บที่อุณหภูมิใดก็ตาม

ลองดู คุณเลือกสิ่งที่ดีกับชีวิตได้ เพียงแค่เลือกใช้ภาชนะให้ถูกต้อง ด้วยการลด ละ ความชี้เกี่ยจ

หมายเหตุ : ข้อมูลบางส่วนจากหนังสือ **บ้านปลอดพิษชีวิตปลอดภัย** โดย ผศ.ดร.พูลสุข ปรัชญาอนุสรณ์