

## О ВРЕДЕ ПЛАСТИКОВОЙ ПОСУДЫ



Пластмассовая посуда настолько прочно вошла в нашу жизнь, что серьёзных поводов сомневаться в её безопасности вроде бы нет. Ничего не подозревая, мы ежедневно носим на работу еду в контейнерах, пьём воду из бутылок или кулера, на природе пользуемся одноразовой посудой, в магазинах покупаем молоко, сметану, крупы, хлеб и многое другое в упаковках из пластика.

При использовании строго в соответствии с назначением и сроками годности такая посуда относительно безопасна. Основная проблема заключается в том, что мы редко читаем надписи на упаковке, наивно полагая, что пластик подходит для всего. вспомните, сколько раз вы выбирали контейнер для еды, внимательно изучая значки на обороте? Скорее всего, основой вашего выбора была удобная форма и, может быть, цвет посуды. А ведь если пренебрегать этими данными, то из использованной не по назначению или сверх срока годности посуды начинают выделяться химические вещества, которые негативно влияют на человеческий организм.

Вряд ли мы сможем в один момент отказаться от пластиковой посуды, но в наших силах минимизировать вред от нее.

Одноразовую посуду можно применять только один раз. Одноразовая упаковка не предназначена для мытья: последствия могут быть непредсказуемыми. При повторном использовании одноразовой пластиковой посуды повреждается ее внешний защитный слой, и начинают выделяться канцерогенные вещества — формальдегиды, фенол, кадмий, свинец. Никогда не используйте повторно пластиковые бутылки (ПЭТ) из-под газировки, минеральной воды и пр. Для пикника лучшим вариантом одноразовой посуды будет бумажная.

Не используйте посуду из меламина. Она непрозрачная, часто белого или мутно-белого цвета, внешне схожая с фарфором. В основном изготавливается в Турции и Китае. Вся опасность этой посуды в формальдегидных смолах, содержащихся в пластике. При постоянном использовании такой посуды мутагенный меламин попадает в организм в предельных дозах. А дешевые красители могут содержать вредные металлы.

Посуда из стирола (пенопласта) может способствовать развитию острых форм лейкемии. Особенно опасно пить горячий чай или кофе из таких стаканчиков. Если нет другой возможности, хотя бы выбирайте стаканчики из полипропилена. Полипропиленовый стакан (маркировка — РР) выдерживает температуру до +100°С.

Пластиковую посуду нежелательно использовать в качестве контейнеров для хранения пищи. В такой посуде нельзя хранить кислые и жирные продукты (сливочное масло, сметану, майонез, супы, консервации и соленья). Чтобы не нанести вреда здоровью, храните предварительно охлажденную еду не более суток. Старайтесь использовать для хранения еды стеклянные и керамические контейнеры.

Не покупайте хлебобулочные изделия, обтянутые пищевой пленкой. Технологический процесс оставляет желать лучшего: хлеб упаковывают в пленку еще горячим, а она для этого не предназначена. Пленка начинает выделять токсичные вещества. Если покупать хлебобулочные изделия в бумажных пакетах для вас не представляется возможным, выбирайте хлеб, который хотя бы не соприкасается с упаковкой (остается воздушное пространство).

Виды пластика и их маркировка.

**РЕТ (РЕТЕ).** В такой таре продают все прохладительные напитки, растительное масло, кетчуп. Это самый дешевый вид пластика, который стоит использовать всего 1 раз. В противном случае это грозит проблемами с сердечно-сосудистой и нервной системами.

**РЕ HD (HDPE).** Из него производят одноразовую посуду и пластиковые пакеты. Материал выделяет токсическое вещество, поражающее половую, дыхательную и нервную системы.

**РР.** Материал отличается термостойкостью и прочностью. Его используют для изготовления пищевых контейнеров. Такая продукция сравнительно безопасна, если в ней ничего не разогревать.

**PS.** А вот из этого материала производят лотки для мяса и овощей, стаканчики для йогурта. Специалисты советуют сократить его использование, так как он может выделять канцерогены.

**OTHER (O).** Это вид пластмассы без особой маркировки. Из него производят бутылочки для детского питания и воды, а также различные упаковки. При слишком частом использовании провоцирует гормональные сбои.

Под влиянием света, тепла, нагревания, а также в контакте со всевозможными веществами пластик «стареет» и становится непригодным для дальнейшего использования. Определить срок годности пластика, находящегося в постоянном контакте с продуктами, очень сложно. Поэтому не рискуйте — утилизируйте посуду, которая имеет посторонние запахи, поцарапана, изменила цвет (пожелтела) или просто вызывает у вас подозрения. Регулярно делайте ревизию всей пластиковой посуды на кухне — это поможет сохранить здоровье!

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*