

重复使用饮料瓶、矿泉水瓶装食物有健康隐患……

别再乱用塑料瓶装东西了！



很多长辈都有这样的习惯：饮料瓶、矿泉水瓶，都会洗干净、撕掉标签用以储物，比如，小饮料瓶装酱油醋等调料，大饮料瓶装米、面、粮、油等。但很多人不知道：长期用塑料瓶装食品，有不小的健康隐患。

如何正确使用塑料制品？

虽然说塑料瓶使用不当会对人体造成危害，但是也没有必要谈塑色变。我们在选择塑料制品的时候，需要注意不要重复使用一次性塑料制品。像外卖餐盒这类一次性用品，由于成本问题，所以其安全标准并不会太高，因此我们不要重复使用。

不同的塑料在盛装食品时，有不同的注意事项。一定要遵循好使用说明，比如使用温度、盛装物品种类、是否可以重复使用等等。

除了“1号PET”，其他常用塑料及其使用注意事项如下：

2号——HDPE 高密度聚乙烯

对于高温的耐受力稍高一些，可以承受110℃的高温。除了制作成塑料袋、塑料桶等形式，多用作建筑中的管材、门窗、纤维制品、中空容器、薄膜以及注塑制品等等。其会在长期使用中释放有害物质，因此不建议用于盛放食品。

3号——PVC 聚氯乙烯

分硬性和软性两种，通常用于日用品类，比如塑料手套、塑料板材、日用品塑料瓶等。

要注意的是一些劣质保鲜膜，也会使用PVC材料，这种保鲜膜不适合高温加热。

4号——LDPE 低密度聚乙烯

常见的有保鲜膜、密封袋等，可适当耐受90℃左右的温度，但超过110℃可析出有害物质，不建议装高温食物。

5号——PP 聚丙烯

如果习惯用塑料盒装食物，可以专门购买符合标准的PP塑料盒。

PP塑料制作的微波炉餐盒、奶瓶等耐高温，可以装热水、热食物等。PP材料也是所有塑料中唯一可微波炉加热的材质。

需要注意的是，一些可进微波炉的餐盒盒体是可进微波炉的5号PP材质，但盒盖可能是不能进微波炉的材质，因此加热时需要拿掉盒盖。

6号——PS 聚苯乙烯

主要应用于一次性餐具、饼干盒、文具等，耐热性较差，不建议承装高温食物和重复使用。

7号——PC 聚碳酸酯

可以用于制作可重复使用的水瓶、奶瓶等，也可用于制造日用品，如水桶、行李箱等。

PC材料耐酸，但不耐油、紫外线、强碱等，不耐微波，不适合装厨房调料。

综合湖北省疾控中心公众号报道

不推荐重复使用饮料瓶、矿泉水瓶

塑料制品之间也有差别！

塑料制品上通常有一个“三角箭头”的标志，三角中的数字从1~7不等，代表的是原料树脂的规格。

我们身边接触的大部分塑料制品，通常都是不可重复使用的1号PET材质，即聚对苯二甲酸乙二醇酯，比如长辈们喜欢用的饮料瓶、矿泉水瓶，各种一次性的包装袋、包装盒、塑封等基本都是PET。

这种材料轻巧、无异味，化学性能稳定，气密性强，可直接用于食品包装，是应用最广的饮料包装材料。

市场上的PET塑料品，只要遵守国家标准，在符合存放条件、存放周期的情况下，有害物质的迁移量都需要低于标准量，不会给人体带来健康风险。

但是要注意的是，如果重复使用，或更换盛放的东西，或在不适合的条件存放，很可能导致本来安全的塑料瓶变得不安全。

1. 改变盛放的东西，可能带来安全风险

饮料瓶、矿泉水瓶等在设计生产时主要针对水、碳酸饮料、果汁、茶饮等液体，如果让它来承装其他液体，可能会因为液体性质的变化而让有毒物质释放变快、变多。比如，用饮料瓶盛放醋，液体的pH值降低，很可能让有害物质的迁移量增多。

2. 高温会让饮料瓶变得不安全

PET不耐高温，不能用于盛装超过70℃的食物或热水。

如果承装过热食品就会形变，同时会迁移出危害人体健康的有害物质。有人用饮料瓶、矿泉水瓶装食用油，并放在炉灶周围，这是非常不推荐的。

3. 饮料瓶会老化，带来健康风险

瓶装水/饮料都有一个保质期，这也是塑料瓶本身的保质期。

因为PET也会因长时间使用而老化，从而导致有害物质的迁移量增加。所以别用塑料饮料瓶装食物，甚至好几年都不换。

迁移出的塑化剂对人体伤害有多大？

饮料瓶、矿泉水瓶等PET在使用过程中迁出的有害物质，可大致分为两类：

1. 制作过程中使用的金属催化剂“锑”

锑具有生物毒性，可通过皮肤、消化道等途径进入人体。虽然小剂量的锑对人体影响不明显，但它存在一定的蓄积作用，长期慢性摄入，会给人体各器官、各系统带来不可逆的损伤。

2. 其他有机物

为了增加PET的耐用性、强度等，通常在制作过程中会加入以邻苯二甲酸酯（PAEs）为代表的塑化剂。这种塑化剂会扰乱人体的内分泌系统，同时提高癌症风险，给健康带来潜在隐患。

研究发现它对生殖系统、内分泌系统都有很大的影响。塑化剂可以通过多个途径进入人体，由于它本身具有抗雄激素和雌激素的作用，所以它可引发子宫内膜增生、精子数量减少、导致不孕不育等。另外，塑化剂还可影响人体的内分泌系统，导致女性月经失调、性早熟等异常。