



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Еда в пластиковой посуде

Всё чаще в магазинах мы покупаем продукты, расфасованные в удобные упаковки из полимерных материалов. Каждого из нас волнует: не переходят ли химические составляющие из упаковки и посуды в продукт, не оказывают ли они неблагоприятное воздействие на здоровье?

ПРАВДА О ПЛАСТИКОВОЙ ПОСУДЕ

При производстве пластиковой посуды и полимерного упаковочного материала используются перекиси, персульфаты, алкильные соединения металлов, метиловый спирт. В состав такой посуды входят амины, фенолы, сложные эфиры кислот.

Под действием различных химических и физических факторов (кислая или щелочная среда продукта, интенсивный свет, повышенная или пониженная температура, воздействие солнечных лучей и др.) выделение химических веществ и токсических соединений в продукты усиливается. Как правило, это происходит, **когда не соблюдаются правила пользования пластиковой посудой.**

Подвергаясь изменению (старению), пластик выделяет продукты разрушения – вредное канцерогенное вещество – винилхлорид. Бутылочный пластик сохраняет нейтральность только в отсутствии кислорода, пока вода сохраняет свой первоначальный химический состав. Как только бутылку открывают, вода и пластик быстро меняют свои свойства. Добросовестные производители ставят на дне опасных бутылок значок – тройку в треугольнике, или PVC, т.е. (ПВХ). «Вредную» емкость можно распознать: по наплыву на донышке (он бывает в виде линии или копы в двух концах), а также если нажать на бутылку ногтем, на «неправильной» образуется белесый шрам.

Пластик – материал нежный. Для прочности в него добавляют вещества-стабилизаторы. Пластмасса становится крепче и токсичнее. Полистирол (обозначен буквами PS) к холодным жидкостям и продуктам равнодушен, но от горячих или алкоголя начинает выделять токсичное соединение (стирол).

Полипропиленовый стакан (маркировка – PP) выдерживает температуру до +100 °С. Нельзя пить из такого стаканчика алкоголь, поскольку начинает выделяться фенол и формальдегид (канцерогенные вещества).

Меламиновая посуда (штамп "melamin") очень опасна для здоровья человека. Формальдегид, яд, содержащийся в меламине, способен выделяться в пищу при нагревании или при имеющихся на посуде механических повреждениях от столовых приборов. Данное ядовитое вещество способно накапливаться в организме, что в последствие может стать причиной различных заболеваний.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЛАСТИКОВОЙ ПОСУДЫ

Чтобы пластиковая посуда была безопасна, использовать ее надо строго по назначению. Обращайте внимание на нанесённую на посуду из полимерных материалов маркировку: «для непищевых целей», «для питьевой воды», «для холодных пищевых продуктов», «для горячих пищевых продуктов» и др. Строго следуйте инструкции!

Покупайте полимерную посуду (упаковку для продуктов), где есть соответствующая маркировка.

Обращайте внимание на пиктограммы на посуде (упаковке). Нарисованные «снежинки» обозначают, что контейнер подходит для замораживания продуктов, «печь с волнами» – в посуде можно разогревать пищу в микроволновке, а «тарелки под душем» - контейнеры можно мыть в посудомоечной машине (они термостойкие).

Одноразовую упаковку и посуду используйте только один раз.

Одноразовые стаканчики используйте только для воды.

Горячие продукты не рекомендуется класть в полистироловые одноразовые тарелки или разогревать в них пищу в СВЧ-печи.

Нельзя использовать пластиковую упаковку, как контейнер для хранения пищи, а одноразовую посуду - многократно. Продукты можно хранить только в стеклянной и керамической посуде. Длительный контакт пластика с продуктом, особенно на свету и не герметично закрытый, приводит к «старению» полимерной упаковки и активному выходу из неё токсичных мономеров.

Отдавайте предпочтение напиткам в PET-бутылках и не используйте их многократно.

Растительное масло из пластиковой бутылки лучше переливать в стеклянную посуду и хранить в плотно закупоренном тёмном месте.

Недопустимо разогревать в СВЧ-печи продукты в обычных полиэтиленовых пакетах.

Для микроволновой печи используйте специальную посуду.

Охлаждайте пищу, перед тем как поместить ее в контейнер.

