Пластиковые потребительские товары, которых следует избегать

В материале представлен полный список пластиковых потребительских товаров, от которых лучше отказаться из-за их потенциального риска для здоровья. В нем также предлагаются более безопасные альтернативы для каждого вида продукции. Основное внимание уделяется снижению воздействия токсичных химических веществ, часто встречающихся в различных пластиковых изделиях.

Ниже представлен список пластиковых изделий, от которых стоит воздержаться, а также более безопасные альтернативы:

Изделия из ПВХ (поливинилхлорид, код утилизации #3)

Почему стоит избегать: Содержит фталаты, свинец, кадмий и органотины, которые могут нанести вред здоровью, что подтверждается многочисленными исследованиями, включая исследование „Нашездоровье, ПВХикритическаяинфраструктура", проведенное Центром экологического здоровья (CEH). Эти химические вещества могут выщелачиваться из товаров и представлять опасность для здоровья. Воздействие ПВХ и его добавок было связано с различными проблемами со здоровьем, включая эндокринные нарушения, проблемы развития, репродуктивные нарушения и рак.

Распространенные предметы: Виниловые напольные покрытия, занавески для душа, водопроводные трубы, некоторые игрушки и упаковка для продуктов питания.

Более безопасные альтернативы: Ищите продукты, изготовленные из непластиковых материалов, таких как стекло, металл, дерево или натуральные волокна.

Изделия из полистирола (PS, код утилизации #6)

Почему стоит избегать: Полистирол производится из стирола - химического вещества, отнесенного Международным агентством по изучению рака (IARC) к возможным канцерогенам человека. Воздействие стирола может происходить при вдыхании, проглатывании или контакте с кожей, что приводит к потенциальным проблемам со здоровьем, таким как проблемы с дыханием, раздражение кожи и влияние на нервную систему. Стирол выщелачивается из пищевой упаковки, особенно при контакте с горячими или кислыми продуктами. Кроме того, полистирол не поддается биологическому разложению, то есть он сохраняется в окружающей среде в течение сотен лет и распадается на мелкие частицы, способствуя загрязнению океанов и водных путей микропластиком.

Распространенные предметы: Одноразовые стаканчики для кофе, пластиковые контейнеры для еды, пенопластовая упаковка и столовые приборы.

Более безопасные альтернативы: Используйте бумагу, стекло, нержавеющую сталь или керамику для стаканов и контейнеров для еды.

Продукты, маркированные кодом утилизации № 7 („Другое“)

Почему стоит избегать: Код утилизации № 7 - это общая категория для различных видов пластика, которые не подходят под остальные шесть категорий. Исследование „BPA и фталаты в цифрах“, проведенное Гарвардской школой общественного здравоохранения, содержит обзор рисков для здоровья, связанных с различными видами пластика, включая те, которые помечены кодом переработки № 7. В нем подчеркивается, что поликарбонатные пластики, часто встречающиеся в этой категории, содержат бисфенол, который связан с проблемами развития, заболеваниями репродуктивной функции и обменом веществ. Бисфенолы являются веществами, нарушающими работу эндокринной системы. В исследовании подчеркивается важность выявления и исключения из производства и использования пластика, содержащего вредные химические вещества, для снижения воздействия и потенциального риска для здоровья.

Распространенные предметы: Некоторые детские бутылочки, бутылки для воды и контейнеры для хранения продуктов, медицинские приборы, корпуса электронных устройств.

Более безопасные альтернативы: Выбирайте изделия, не содержащие бисфенол, или используйте альтернативы из стекла, нержавеющей стали или керамики.

Пластиковые контейнеры для хранения продуктов

Почему стоит избегать: Часто изготавливаются из поликарбоната или других пластиков, которые могут выделять вредные химические вещества, особенно при нагревании. К основным опасениям относятся:
Бисфенол А (BPA): Поликарбонатные пластики часто содержат BPA, эндокринный разрушитель,

который может имитировать эстроген и нарушать гормональные функции. Воздействие BPA было связано с различными проблемами со здоровьем, включая репродуктивные проблемы, проблемы с развитием у детей и повышенный риск некоторых видов рака.
Фталаты: Эти химические вещества используются для придания пластику большей гибкости. Они могут просачиваться в пищу и связаны с такими проблемами со здоровьем, как гормональный дисбаланс, репродуктивные проблемы, повышенный риск астмы и аллергии.
Микропластик: Со временем пластиковые контейнеры разлагаются и выделяют микропластик, который попадает в окружающую среду, питьевую воду и продукты питания. Воздействие микропластика происходит вместе с пищей и через вдыхаемый воздух. Установлено, что микропластик вызывает воспаление, нарушает микробиоту кишечника и потенциально может привести к долгосрочным проблемам со здоровьем.
Более безопасные альтернативы: Используйте контейнеры из стекла или нержавеющей стали. Для использования в микроволновой печи ищите продукты, на которых четко указано, что они безопасны для микроволновой печи и не содержат вредных химических веществ.

Пластиковые кухонные принадлежности и разделочные доски

Почему стоит избегать: Пластиковая кухонная утварь и разделочные доски могут со временем разрушаться, особенно при частом использовании и воздействии тепла. Такое разрушение может привести к попаданию в пищу вредных химических веществ, таких как бисфенолы и фталаты, а также микропластик. Например, исследования показали, что при нарезке на пластиковых разделочных досках может образовываться значительное количество микропластика. Микропластик и выделившиеся химические вещества были обнаружены в тканях человека, включая кровь и легкие, и связаны с различными рисками для здоровья.

Более безопасные альтернативы: Выбирайте посуду и разделочные доски из дерева, бамбука или нержавеющей стали.

Пластиковая пленка и антипригарная посуда для выпечки

Почему стоит избегать: Пластиковая пленка может содержать ПВХ или поливинилхлорид, которые могут выделять вредные химические вещества. Антипригарные покрытия могут разрушаться и выделять токсичные вещества, в том числе перфторалкильные и полифторалкильные соединения (ПФАС). Эти химические вещества используются для изготовления антипригарных покрытий и известны своей устойчивостью в окружающей среде и потенциальным риском для здоровья, включая рак, нарушение гормонального фона и воздействие на иммунную систему.

Более безопасные альтернативы: Используйте упаковку из пчелиного воска или стеклянные контейнеры с крышками. В качестве посуды для выпечки используйте сковороды из нержавеющей стали или металла без покрытия, стеклянные контейнеры.

Одноразовые пластиковые бутылки для воды

Почему стоит избегать: Одноразовые пластиковые бутылки для воды часто изготавливаются из полиэтилентерефталата (ПЭТ), обозначаемого кодом переработки №1. Хотя ПЭТ в целом считается безопасным, существует несколько проблем, связанных с его использованием, особенно когда бутылки подвергаются нагреванию или используются повторно. Из бутылок ПЭТ может выщелачиваться сурьма - токсичный металлоид, используемый в качестве катализатора при производстве ПЭТ. Исследования показали, что сурьма может просачиваться в воду, особенно если бутылки подвергаются воздействию высоких температур, например, оставляются в горячей машине или попадают под солнечные лучи. Попадание сурьмы в организм может привести к таким проблемам со здоровьем, как тошнота, рвота и диарея, а длительное воздействие может иметь более серьезные последствия для здоровья. Кроме того, бутилированная вода может содержать микропластик, который образуется из самой бутылки или крышки. Проглатывание микропластика связано с потенциальным риском для здоровья, включая воспаление, нарушение микробиоты кишечника и возможные долгосрочные последствия для здоровья. Помимо сурьмы, в воду могут просачиваться и другие химические вещества, используемые в процессе производства ПЭТ-бутылок, особенно при их повторном использовании или нагревании. Среди этих химических веществ могут быть фталаты, бисфенолы и другие пластификаторы, которые являются известными эндокринными разрушителями.

Более безопасные альтернативы: Чтобы свести к минимуму воздействие этих вредных веществ, используйте бутылки для воды из нержавеющей стали или стекла. Избегайте повторного использования бутылок из ПЭТ и храните их в прохладных, затененных местах, чтобы свести к минимуму вымывание вредных веществ.

Пластиковые игрушки

Почему стоит избегать: Пластиковые игрушки могут представлять значительную опасность для здоровья из-за наличия в них вредных химических веществ, таких как эндокринные разрушители, например фталаты, и других токсичных веществ, в том числе бромированные антипирены, тяжелые металлы и пластификаторы. Эти химические вещества могут высвобождаться из игрушек, попадать в организм или впитываться через кожу, вызывая различные проблемы со здоровьем. Особенно опасны старые игрушки или те, которые не соответствуют современным стандартам безопасности. В 2020 году в рамках международного исследования был проведен анализ химического состава пластмассовых игрушек и определены уровни воздействия этих веществ на человека. Исследователи выявили более 100 „химических веществ, вызывающих озабоченность", в материалах пластиковых игрушек, которые могут представлять значительный риск для здоровья детей. Исследование показало, что из 419 химических веществ, присутствующих в твердых, мягких и пенопластовых материалах, используемых в детских игрушках, 126 веществ потенциально могут нанести вред здоровью детей. Среди них 31 пластификатор, 18 антипиренов и 8 ароматизаторов.

Более безопасные альтернативы: Выбирайте игрушки из дерева или других натуральных материалов. Ищите этикетки, указывающие на соответствие стандартам безопасности.

Резюме

Многие пластиковые изделия содержат вредные химические вещества, которые могут просачиваться в пищу и напитки, особенно при нагревании или царапании пластика. Например, BPA был обнаружен в детских бутылочках в Бангладеш, Бутане, Китае, Индонезии, Малайзии, России, Шри-Ланке и Танзании. Токсичные бромированные антипирены были обнаружены в детских игрушках, аксессуарах для волос, канцелярских принадлежностях и кухонной утвари, продаваемых на китайском, индонезийском и российском рынках. Химические вещества ПФАС были обнаружены в синтетической одежде, продаваемой в Китае, Индонезии и России. Воздействие этих химикатов связано с различными проблемами со здоровьем, включая гормональный дисбаланс, репродуктивные проблемы, проблемы с развитием у детей и повышенный риск некоторых видов рака.

Пластиковые изделия, в том числе используемые в быту, со временем могут разлагаться и выделять микропластик. Эти крошечные частицы пластика проникают в пищу и воду, способствуя загрязнению окружающей среды, организма человека и животных. В 2024 году исследование, опубликованное в журнале Environmental Science &Technology, показало, что индонезийцы ежемесячно потребляют около 15 граммов микропластика, что примерно соответствует размеру банкоматной карты. По этому показателю Индонезия занимает первое место в мире по потреблению микропластика. Микропластик был обнаружен в тканях, крови и легких человека, что вызывает опасения по поводу его влияния на здоровье. Попадание микропластика в организм связано с воспалением, нарушением микробиоты кишечника и потенциальными долгосрочными последствиями для здоровья.

Отказавшись от одноразовых пластиковых изделий, люди могут значительно сократить количество пластиковых отходов, которые оказываются на свалках и в водоемах. Для разложения пластика требуются сотни лет, и за это время он постоянно выделяет в окружающую среду вредные химические вещества.

Выбирая более безопасные альтернативы, вы уменьшаете воздействие вредных химических веществ и микропластика, что приводит к улучшению здоровья людей и состояния окружающей среды. Сознательно отказавшись от некоторых видов пластика и выбрав более безопасные альтернативы, вы сможете внести свой вклад в оздоровление планеты, необходимое для благополучия людей и природы.

Контакты

Health and Environment Justice Support (HEJSupport)
info@hej-support.org

Follow us on LinkedIn: https://bit.ly/3A0L93C

HEJSupport Website: www.hej-support.org

More information about the project: www.hej-support/eecca-plastic

Данная работа финансируется Партнерством по пластиковым отходам в рамках Базельской конвенции о контроле за трансграничной перевозкой опасных отходов и их удалению. Мнения, выраженные в данной публикации, принадлежат авторам и не обязательно отражают точку зрения секретариатов Базельской, Роттердамской и Стокгольмской конвенций (БРС), Программы ООН по окружающей среде (ЮНЕП), Организации Объединенных Наций (ООН) или участвующих организаций. Секретариаты Конвенции БРС, ЮНЕП или ООН не несут ответственности за точность или полноту содержания и не отвечают за любые убытки или ущерб, которые могут быть прямо или косвенно вызваны использованием или доверием к содержанию данной публикации. Используемые обозначения и представление материалов в настоящей публикации не означают выражения какого-либо мнения со стороны секретариатов конвенций БРС, ЮНЕП или ООН относительно геополитического положения или правового статуса любой страны, территории, города или района, или их властей, или относительно делимитации их границ или рубежей.