

塑化劑無所不在 吃對食物助排毒

[感謝本校秘書室媒體公關組提供資料](#)

生活中，想要完全擺脫塑膠，幾乎是不可能的事情，既然接觸無可迴避，那麼至少要學會正確使用，自我保護。影響塑化劑，滲入食物，主要在於兩大關鍵，一個是溫度，另一個是時間。溫度越高、時間越久，都會溶出越多的塑化劑。

塑膠耐用，廣泛製成生活用品，食衣住行幾乎難以擺脫它的存在。

中興大學名譽教授 李茂榮：「鞋子的鞋底那是塑膠的，背包如果是塑膠的，那也是有的，像喝的珍珠奶茶，(杯子)也是塑膠的。」

塑化劑不能吃，偏偏它極有可能在使用過程滲進了食物，毒害健康。

中興大學名譽教授 李茂榮：「保鮮膜那也是塑膠的，你在烤箱烘或者是用蒸的，把保鮮膜放上去，放上去以後，第一個高溫，另外，你在烤東西的時候，裡面又有油，有些東西(塑化劑)，會利用脂溶性的時候，又把它(塑化劑)溶解到食品裡面。」

李茂榮的研究曾發表在國際期刊，證實溫度越高，會溶出越多塑化劑。而塑化劑進入體內，尤其危害孩童發育和肝腎功能不佳者。

大林慈院副院長 林名男：「一般是 24 到 48 小時可以代謝出去，可是因為它是經過肝腎代謝出去，所以肝臟功能、腎臟功能等等，相對比較差的，可能會在身體裡面，停留的時間就比較久。」

增加毒素排出的速度，運動，多喝水，再加上蔬果助功。

大林慈院營養師 劉家宏：「蔬果含有豐富的維生素 C 以外，還有很強抗氧化能力的植化素，這些植化素能夠提高，我們新陳代謝的能力，將我們身體裡面的塑化劑排出體外。」

影響塑化劑滲出的原因，除了溫度之外，還有一項經常被忽略，時間。

中興大學名譽教授 李茂榮：「瓶裝水你喝完以後，那就不要再用了，因為你不知道，你第二次再裝的時候，滲出來的(塑化劑)量，這個對身體比較危險。」

增廣對塑膠製品的認識，當您知道的越多，就越能遠離危害。