

## 「塑化劑對人體健康影響」之參考資訊

- 一、 塑化劑屬環境荷爾蒙物質又稱「內分泌干擾物質(Endocrine Disrupting Chemicals 簡稱 EDCs)」，根據美國環保署報告中所下之定義，「內分泌干擾物質」是指「干擾負責維持生物體內恆定、生殖、發育或行為的內生荷爾蒙之外來物質，影響荷爾蒙的合成、分泌、傳輸、結合、作用及排除」。
- 二、 有關塑化劑之健康影響資料，可參考財團法人國家衛生研究院「國家環境毒物研究中心」網站之「國家重要環毒食安議題-環境荷爾蒙/塑化劑」網頁 (<http://nehrc.nhri.org.tw/toxic/plast.php>) 及衛生福利部食藥署網站之「起雲劑遭塑化劑污染專區」(<https://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=2481#.VYkjZvmqpBd>)網頁。
- 三、 面對塑化劑暴露，衛福部提供民眾「5少5多」減塑撇步，做好自我保護措施：
  - (一)少塑膠：
    1. 少喝市售塑膠杯裝的飲料，儘量使用不銹鋼杯或馬克杯。
    2. 少用塑膠袋、塑膠容器、塑膠膜盛裝熱食或微波加熱；超商購買的便當若包裝有塑膠盒或薄膜，要避免高溫微波，或另以瓷器或玻璃器皿盛裝後再加熱。

3. 少用保鮮膜進行微波或蒸煮，也不要用以包裝油性食物。
4. 少讓兒童在塑膠巧拼地板上吃東西、玩耍、睡覺。
5. 不給兒童未標示「不含塑化劑」的塑膠玩具、奶嘴。

(二)少香味：減少使用含香料的化妝品、保養品、個人衛生用品等，例如香水，香味較強的口紅、乳霜、指甲油、妊娠霜、洗髮精、香皂、洗衣劑、廚房衛浴之清潔用品等。

(三)少吃不必要的保健食品或藥品。

(四)少吃加工食品，例如：加工的果汁、果凍、零食，各種含人工餡料的蛋糕、點心、餅乾等。

(五)少吃動物脂肪、油脂類、內臟。

(六)多洗手，尤其是吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑。

(七)多喝白開水，取代瓶裝飲料、市售冷飲或含糖飲料。

(八)多吃天然新鮮蔬果（已知可以加速塑化劑排出）。

(九)多運動，例如健走、跑步，加速新陳代謝。

(十)喝母乳，避免使用安撫奶嘴。