

Приложение № 4

Несколько правил, как уберечься от попадания микропластика в организм



Микропластик вездесущий. Он обнаружен учеными не только в океане, в желудках рыб, животных, но и внутри человека (в крови, в легких и др.). На сегодня нет точных данных, как влияет микропластик на организм человека, но эксперты предполагают, что явно не положительно. Поэтому:

1. Не разогревайте пищу в пластиковой упаковке. В составе пластиковых изделий химические вещества, которые при нагревании в микроволновке попадут вместе с микропластиком в еду. Разогрейте пищу на плите в кастрюле, сковороде, для микроволновки используйте керамическую или стеклянную посуду.
2. Не стоит также накрывать еду пластиковой крышкой, когда разогреваете пищу в микроволновке. Замените на пергамент или на стеклянную тарелку.
3. Лучше отказаться от кофе и чая в пластиковом стаканчике. Приобретите для напитков многоразовую яркую кружку, которая будет поднимать настроение.
4. Ученые из Канады выяснили, что при заваривании одного чайного пакетика в кружку попадает миллиарды частиц микропластика. Намного вкуснее и полезнее заварить листовой чай в заварочном чайнике.
5. Эксперты не советуют пить воду из пластиковых бутылок. Согласно исследованиям американских ученых, в такой воде содержится в несколько раз больше микропластика, чем в воде из-под крана.
6. Микропластик также попадает в организм человека через воздух. Поэтому как можно чаще убирайте дом: пылесосьте и протирайте пыль. Существуют пылесосы с фильтрами, которые улавливают частицы микропластика.
7. Старайтесь покупать вещи из натуральных тканей. Во время стирки одежды из синтетики в воду попадает микропластик. Эксперты полагают, что от 15 до 30% микропластика в океане – это результат стирки ненатуральных тканей.
8. Заменяйте пластиковые изделия на экоальтернативы. Любой пластик распадается на микропластик, который наносит вред планете и человеку.

https://vk.com/wall-180852861_41751