

衛生署「5少5多」的減塑撇步

五少

1 少塑膠：

- (1).少喝塑膠杯裝的飲料，儘量自己攜帶不銹鋼杯或馬克杯。
- (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。

2 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。

3 少吃不必要的保健食品或藥品。

4 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。

5 少吃動物脂肪、油脂類、內臟。

五多

- 1 多洗手，尤其是吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑。
- 2 多喝白開水，取代瓶裝飲料、市售冷飲或含糖飲料。
- 3 多吃天然新鮮蔬果（已知可以加速塑化劑排出）。
- 4 多運動，例如健走、跑步，加速新陳代謝。
- 5 喝母乳，避免使用安撫奶嘴。

