

可能每天都用的這樣東西 真會致癌嗎？

21-02-2022 廣東消委會

塑膠瓶幾乎家家都有，除了攞起來賣錢，這些塑膠瓶還會經常被拿來進行“廢物利用”。比如說用來分裝食用油、五穀雜糧等等，但大家知道嗎？如果塑膠瓶保存不當、使用時間過長，很有可能會產生對人體有害的物質，損害健康。

塑膠瓶使用不當會致癌嗎

很多朋友說塑膠瓶底部標有“1”的瓶子是一次性的，如果重複使用，其中所含的塑化劑容易析出，導致身體中的 DNA 發生突變，甚至會增加某些癌症的發生風險。



其實，“三角+數位”的標誌是美國塑膠工業協會制定的使用塑膠種類的標誌代碼，可以讓塑膠的品種容易識別，回收的成本也會大幅度削減。一般透明的礦泉水瓶底部會標有“1”的字樣，它的材質主要是“PET”，全稱是“聚對苯二甲酸乙二醇酯”，這種材質一般能耐熱至 70°C 左右，使用條件一般在 -20°C 至 70°C 左右，這種塑膠瓶不建議過度反覆使用，最好用一兩次就不要再用了，但很多家庭喜歡拿它來盛放食用油、調味料等等，並把它放置於灶台邊，溫度較高，可能會帶來健康隱患。

而塑化劑，其實就是生活中常說的增塑劑，把它加到硬塑膠中主要是為了增加彈性和耐用性。在塑化劑中使用最多的是“鄰苯二甲酸酯類物質（DEHP）”。對於塑化劑來說，只要符合世界各國對於塑化劑的使用量、殘留量以及遷移量的規定，它是允許用於食品包裝材料生產的。

那麼，塑化劑是否致癌呢？

世界衛生組織下屬的癌症研究中心將“DEHP”列為 2B 類致癌物質，“2B 類致癌物”主要是指“對人可能致癌，但證據有限或不足的物質”。

雖然以 DEHP 為代表的塑化劑，的確有可能在某些條件下，會從一些塑膠製品中遷移到食物中而最終進入人體，但 DEHP 在食品包裝中的使用是有嚴格限定的，其遷移量並不會達到對人體產生傷害的劑量，另外其對人體的致癌性本身證據不足。所以，“塑化劑致癌”還需要科學看待。

一張表瞭解塑膠製品

目前常用的塑膠有七類，分別存在於下列物品中，其中標有 1、2、4、5 的塑膠製品安全性較好。

材质	常见产品	使用注意
 PET 聚乙端对苯二甲酸酯	饮料瓶、桶装水、日化用品	耐热至70℃易变形。使用10个月可能会释放致癌物，用一两次较为安全，不建议过度反复使用
 HDPE 高密度聚乙烯	食品及药品包装和清洁、沐浴产品，如酸奶瓶、口香糖瓶、沐浴露瓶	不易清洗，不建议循环使用
 PVC 聚氯乙烯	塑料袋、桌垫、玩具小黄鸭、跳绳、橡皮	遇高温和油脂会释放有害物质，不宜接触食品
 PE 低密度聚乙烯	保鲜膜、塑料袋、牙膏等软管包装	避免高温，不宜接触含油脂的食物
 PP 聚丙烯	保鲜盒、塑料快餐盒、吸管、玩具、脸盆等	110℃以上易变形
 PS 聚苯乙烯	快餐盒、透明包装盒、一次性塑料餐具等、自助式托盘等	避免高温，有“苯乙烯”残留风险
 OTHER 其他	水杯、矿泉水桶、行李箱、瑜伽垫、仿瓷餐具等	除Tritan(共聚聚酯)外，不宜接触食品

塑膠製品安全使用法則

1.礦泉水瓶：可以裝油，不要裝酒。不少人把礦泉水瓶當做百搭容器，用來裝酒、油等。

- 塑膠瓶用來裝油不會有太大危險，但不能放在過熱的地方，比如灶台邊，且需要定期更換。
- 酒類最好不要裝在塑膠瓶裡，因為酒精會溶解塑膠。

2.塑膠容器：選無異味、無黑點的。購買塑膠容器等製品時，聞聞是否有焦味，看看是否有焦黑點。如果有，基本可確認是用回收廢料做的，尤其是食品包裝等接觸食品或人體的，儘量少用。儘量選擇較大品牌。

3.塑膠袋：選表面光滑、聲音脆的。日常用的塑膠袋有兩種材質最常見，分別是 PVC（3 號）和 PE（4 號）材質。

- PVC（3 號）：摸起來發黏發澀，用手抖動聲音小而悶，儘量不要接觸食品。
- PE（4 號）：摸起來較潤滑，有韌性，抖動時聲音發脆，接觸各類食品的安全性較高，但不適合高溫加熱，比如熱水、微波爐。

4.儘量避免加熱。打包盒、餐盒在日常生活中很常用，主要材質有兩大類。

- 發泡聚苯乙烯（6 號）：耐熱性差，不能加熱。
- 聚丙烯（5 號）：餐盒較薄、透明，允許用微波爐加熱。

但普通消費者難以分辨這兩類餐盒，建議都不要微波加熱。

塑膠製品安全使用法則

1. 礦泉水瓶：可以裝油，但不能放在過熱的地方，比如灶台邊，需要定期更換，也不要裝酒。

2. 塑膠容器：選無異味、無黑點的。

3. 塑膠袋：選表面光滑、聲音脆的。

4. 餐盒、打包盒：儘量避免加熱。