***[Пластиковая посуда - что нам важнее удобство или здоровье!](http://25fbuz.ru/informatsionnye-materialy/879-plastikovaya-posuda-chto-nam-vazhnee-udobstvo-ili-zdorove)***

Оказывается, такие привычные нам кружечки и бутылочки, изготовленные из пластика, могут нанести вред здоровью. Конечно, никто не спорит, что пластиковая посуда - это очень удобно. Однако данные исследований подтверждают вред пластика для здоровья.

Одноразовые тарелочки и стаканчики делают из пластика. Сам по себе этот материал очень хрупкий. На свету трескается, а от жары может расплавиться. И вот по этой причине производители добавляют вещества-стабилизаторы, благодаря которым пластик становится крепче, но увы токсичнее

Вы идете в магазин, берете с полки любую понравившуюся одноразовую посуду и идете оплачивать в кассу? А зря. В начале нужно посмотреть на маркировку и уже после подобрать для себя более или менее безопасную.

Как правильно выбрать и использовать пластиковую посуду, чтобы она не наносила вред нашему здоровью?

**Маркировка пластиковой посуды**

Одноразовая пластиковая посуда удобна в употреблении, но может быть опасна при использовании. К пластиковой посуде необходимо относиться крайне осторожно. Для правильного использования нужно научиться понимать обозначения и внимательно читать маркировку.

Расшифровка маркеров

**Значок «рюмка-вилка»** – самый важный маркер. Он свидетельствует о пригодности пластиковой посуды для контакта с пищевыми продуктами.

Если такой значок перечеркнут или отсутствует, пластиковые изделия не предназначены для пищевых продуктов.

**Треугольник из 3 стрелок** – знак вторичной переработки сырья, символизирующий замкнутый цикл: создание → применение → утилизация. Иными словами, посуда или упаковка, маркированная тремя стрелочками пригодна для последующей переработки.

**Цифры внутри треугольника говорят о типе переработанного материала**:

1-19 – пластик, 20-39 – бумага и картон, 40-49 – металл, 50-59 – древесина, 60-69 – ткани и текстиль, 70-79 – стекло



1. **PET или PETE — полиэтилентерефталат**. Используется для изготовления упаковок (бутылок, коробок, банок и т.п.) для розлива прохладительных напитков, соков, воды. Также этот материал можно встретить в упаковках для разного рода порошков, сыпучих пищевых продуктов и т.д.

2. **HDPE (ПНД) — полиэтилен высокой плотности низкого давления**. Используется для изготовления изделий контактирующих с пищевыми продуктами, для изготовления игрушек. Считаются безопасными для пищевого использования.

3. **PVC или ПВХ — поливинилхлорид**. Используется для труб, трубок, садовой мебели, в напольных покрытиях, для оконных профилей, жалюзи, бутылок моющих средств и клеенки. Материал является потенциально опасными для пищевого использования, поскольку может содержать диоксины, бисфенол А, ртуть, кадмий. Этот полимер отличается своей дешевизной, и поэтому пользуется спросом у производителей. Вредность его заключается в том, что в нем нельзя долго хранить продукты. Уже через месяц хранения в такой бутылке минеральная вода вберет в себя несколько миллиграммов винилхлорида. А эта доза, по мнению онкологов, серьезная даже для взрослого, а для ребенка и подавно. При отравлении, вы будите думать на всё что угодно, но только не на пластик, в котором хранилась вода.

4. **LDPE (ПВД)** — полиэтилен низкой плотности высокого давления. Используется в производстве полиэтиленовых пакетов, гнущихся пластиковых упаковок и для изготовления изделий, допущенных для упаковки и укупорки лекарственных средств.

5. **PP** - **полипропилен**. Используется в автомобильной промышленности (оборудование, бамперы), при изготовлении игрушек, а также в пищевой промышленности, в основном при изготовлении упаковок. Полипропилен выдерживает высокие температуры, поэтому посуду можно использовать для горячей еды и напитков. Контакт с алкоголем возможен, но нежелателен. При контакте с алкоголем полипропилен выделяет канцерогенные вещества фенол и формальдегид. Изрядное их количество хорошо «ударит» по почкам и «посадит» зрение.

6. **PS - полистирол (polystyrene).** Используется при изготовлении плит теплоизоляции зданий, пищевых упаковок, столовых приборов и чашек, коробок CD и прочих упаковок (пищевой плёнки и пеноматериалов), игрушек, посуды, ручек и так далее.

Посуда из полистирола пригодна исключительно для холодных пищевых продуктов и прохладительных напитков. Поскольку при нагревании или контакте с горячим выделяет стирол – высокотоксичное вещество. Посуда из полистирола ни в коем случае не должна использоваться для горячих продуктов, горячих напитков, для разогрева еды в микроволновке, а также в качестве емкостей для алкогольных напитков. При контакте с алкоголем и горячими жидкостями полистирол выделяет токсичное вещество — стирол. Который в последствии накапливается у нас в печени и почках, потихоньку разрушая их.

7. **OTHER или О - прочие**. К этой группе относится любой другой пластик, который не может быть включен в предыдущие группы. Поликарбонат не является токсичным для окружающей среды.

**Пластиковая посуда — опасность при неправильном использовании**

Одноразовую посуду **нельзя мыть горячей водой** и использовать вторично. Помните, при контакте с горячими жидкостями, она становится токсичной. А длительный контакт продуктов о стенки пластиковой бутылки приведет к образованию полимеров, которые медленно будут убивать ваш организм.

То же самое касается и **полиэтиленовых пакетов**. Они предназначены для упаковки товара, но не для хранения. Исключение составляет только те пакеты, которые устойчивые к низким температурам. В обычных полиэтиленовых пакетах при охлаждении выделяются токсические вещества.

Не составляет исключение и **вакуумная упаковка**. При длительном хранении в ней легко появляются стафилококк и сальмонелла. Внимательно следите за датой изготовления и не покупайте товар с просроченной датой упаковки.

**Пакеты**, в которых продаются в магазинах сметана, молоко, сок тоже несут **опасность**. Тут дело в клее. Иногда производители, чтобы сэкономить, используют вместо пищевого клея промышленный. Активные токсины клея вступают в реакцию с продуктами. А при не правильном хранении, под воздействием тепла и света, полиэтилен выделяет аммиак, цианид и бензол. Эти тяжелые вещества смешиваются с продуктом и легко попадают к нам в организм.

**Альтернатива пластиковой посуде**

Вместо пластиковой посуды, ради своего здоровья, используйте посуду из бумаги. Она экологически безопасна и её применение безвредно для Вашего организма.

***Согласовано:***

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Свердловской

области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,

 в г. Полевской и в Сысертском районе. Е.П. Потапкина

Статья подготовлена врачом по гигиене питания отдела

экспертиз за питанием населения Саканян Л.С., т. 269-16-26