

最新研究强调：多在家做饭，少用塑料品

作者：Gloria Zhang

近日发表在知名学术期刊《环境与健康》上的一篇文章引起全美各大媒体的广泛关注。热议文章是一个历时十年的关于Phthalates与过早死亡的研究。邻苯二甲酸酯（Phthalates, PAEs），又称酞酸酯，统称邻苯二甲基酯类。它是一种化学合成物，俗称“增塑剂”，添加到塑料制品中来增强弹性和透明度、让塑料更为柔韧耐用。

这个化合物的危害在动物研究中早已被证实，但是对人体健康的危害一直有待深入研究。

最近发表的这项历时十年包括5000多人的研究结果令人震惊，给我们敲响了警钟。

纽约大学的研究人员测量了5000多名55-64岁成年人尿液里邻苯二甲酸酯的浓度，并分析了不同浓度与10年过早死亡风险的关系。研究排除了其他混杂因素的影响包括心脏病、糖尿病、癌症、不良饮食习惯、身体活动、体重和其他已知的激素干扰物如双酚A或BPA。

研究发现

- 邻苯二甲酸酯浓度越高的人群，各种死亡的风险越高，尤其是心血管疾病的死亡率。

- 预计在55-64岁的人群，全美每年超过90,000例的过早死亡可以归因于邻苯二甲酸酯。

- 估计每年导致全美至少约40亿美元的经济损失。

- 需要进一步的研究来证实观察结果并明确机制。

- 迫切需要有关邻苯二甲酸酯的监管行动。

无处不在的化学物

邻苯二甲酸酯是一种化学合成物，也称“增塑剂”，添加到塑料制品中来增强弹性、透明度、使其更为柔韧耐用。它非常普遍，几乎无处不在，无法避免。

在食品储存容器、食品包装、洗涤剂、洗发水、化妆品、香水、儿童玩具、PVC管道、乙烯基地板、各种医用管子、花园软管、服装、家具和汽车材料等消费品中都有。

触目惊心的危害

邻苯二甲酸酯会干扰身体的内分泌系统，影响激素的产生。早期研究已将邻

苯二甲酸酯与生殖问题联系起来，例如男婴生殖器畸形以及成年男性的精子数量和睾丸激素水平。后来一些研究发现这些化学物质不仅与发育、生殖和免疫系统问题有关，还跟哮喘、儿童肥胖、心脏问题和癌症有关。

据美国国家环境健康科学研究所的数据，邻苯二甲酸酯会干扰人体的激素产生机制，扰乱内分泌系统，与发育、生殖、大脑、免疫和其他问题有关。

即使是很小的激素干扰也会导致显著的发育和生物学效应。

越来越多的研究提示塑料制品对人体的危害，这项最新研究更是提供了有力的证据，支持减少和控制塑料制品。

根据美国疾病控制和预防中心 CDC 的数据，人们在呼吸受污染的空气或食用饮用与塑料接触过的食物时会接触到邻苯二甲酸酯。孩子们四处爬行并触摸很多东西，然后把手放进嘴里。由于这种行为，邻苯二甲酸酯颗粒对儿童可能比对成年人的风险更大。

纽约大学朗格尼环境危害调查中心的负责人说：“这些化学品有一份长长的罪行记录，当你把所有证据放到一起来看，确实让人极为担忧。”

代表美国化学、塑料和氯工业的美国化学委员会The American Chemistry Council发布了不同看法。化学产品和技术高级主管写道：“Trasande等人的最新研究中的大部分内容显然是不准确的，该研究将所有邻苯二甲酸酯归为一组，并未提及业界称为DINP 和 DIDP 等的高分子量邻苯二甲酸酯的毒性低于其他邻苯二甲酸酯。诸如此类的研究未能分开考虑所有种类的邻苯二甲酸酯，并且一直忽视或淡化高分子量邻苯二甲酸酯是安全的这个科学结论。”

该研究有其局限性。研究人员解释：这样的观察性研究有其缺陷，只能发现相关性，无法确切证实其中的关系比如因果关系。要准确了解

邻苯二甲酸酯对身体的影响需要金标准的双盲随机临床试验。然而，这样的双盲临床试验研究永远不会有，因为从道德层面讲，我们不能随机分组，让人们去接触潜在有毒化学物质。

但是，我们已经知道邻苯二甲酸酯会干扰男性性激素睾酮，后者是成人心血管疾病的预测指标。而且我们已经知道过多接触这种化学物会导致多种增加死亡风险的疾病，例如肥胖和糖尿病。

怎样减少危害

危害无疑是存在的。我们怎样才能尽可能减少接触邻苯二甲酸酯？

- 1、尽可能不用塑料制品来盛放食物，而用玻璃、不锈钢、陶瓷或木质容器。

- 2、如果使用塑料容器，切记不要把它们放入微波炉或洗碗机中，因为热会导致容器内层涂料分解，使有害化学物更容易释放并被人体吸收。

- 3、多在家做饭、少吃加工食品，少叫外卖可以减少我们接触到的有害化学物质。

研究表明，与在家做饭为主的人相比，在外面订餐/用餐为主的人体内的邻苯二甲酸酯含量更高。还要注意餐厅的外卖包装，可回收的食品包装纸盒可能比原始纸盒含有更高浓度的邻苯二甲酸酯。

- 4、购买新鲜或冷冻的水果和蔬菜，而不是罐装的，避免加工食品。

根据CDC的数据，食物是人体内邻

苯二甲酸酯的主要来源。并不是有意添加到食物里，而是因为它们很容易从塑料容器或加工设备中转移到您吃的食物中。这些化学物质尤其容易被高脂肪食物吸收，存在于乳制品、肉类、鱼类、油脂、烘焙食品、婴儿配方奶粉、加工食品和快餐中。加工食品几乎在供应链的每个环节都接触到塑料，从加工中使用的PVC管到食品服务人员戴的手套。纽约大学环境危害调查中心主任Leonardo Trasande建议，尽可能选择新鲜食品而不是加工食品或罐头食品是减少邻苯二甲酸酯暴露的一种方法。

- 4、尽量使用没有添加香味的乳液、洗衣粉、空气清新剂和清洁用品。

邻苯二甲酸酯存在于许多个人护理产品中。这些化学物质可以延长气味附着在身体上的时间，所以任何添加香味的东西都可能是一个危险信号。然而，根据Safer Chemicals, Healthy Families 的说法，在几乎所有州，制造商都无须告诉消费者这些香味的成分。为安全起见，尽量减少使用含有合成香料的肥皂、洗发水、乳液或香水。最好挑选标有“无香料”和“更安全选择”印章的产品（如下图），这意味着它们已经过环境保护局的审查和批准。

- 5、经常洗手，去除手上的化学物质。

（本文首载于微信公众号“同语轩”）



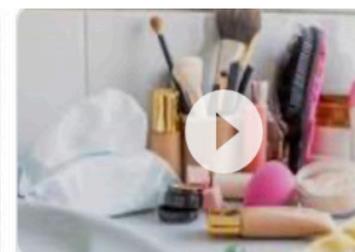
The Guardian

Chemicals used in packaging may play role in 100,000 US deaths a year – study



TODAY

Phthalates are dangerously close to everyday materials - TODAY



Insider

How to avoid toxic chemical phthalates in food, makeup, toiletries