

无“毒”消费品指南

之

厨具及家庭清洁用品篇



厨房是我们每个家庭必不可少的一部分。安全无毒的厨具和清洁产品带给我们的是健康的生活环境。然而，在很多日常用品中潜伏着形形色色的有毒有害化学物质。例如有的塑料饭盒虽然轻便，但是可能析出环境激素——邻苯二甲酸酯；光彩鲜艳的陶瓷餐具虽然好看，但可能含有有毒重金属——铅、镉等；有些用来清洁杀菌的清洁剂其实并不能做到100%无毒，还可能会伤害我们的双手。很多消费者习惯使用的东西，其实可能都在对自己和他人，乃至大自然带来损害，而「干净」有的时候无法仅仅通过我们的肉眼判断，健康需要您多点用心。希望这个《无「毒」消费品指南》能让您了解厨房中可能存在的有毒有害物质，并帮助您实现一个真正健康无毒的生活方式。

GREENPEACE 绿色和平
greenpeace.cn

folding line

厨具及
家庭清洁
用品篇

饭盒/水杯

可能含有的有毒有害物质及其危害

- ◆ 聚氯乙烯 (PVC) 塑料，作为常用的塑料材质可能会析出邻苯二甲酸酯：增塑剂。在欧洲，邻苯二甲酸盐DEHP和DBP都归类为「生殖毒性」物质¹，属于限用范围
- ◆ 聚氯乙烯 (PVC) 塑料产品在废弃处理过程中（例如焚烧）可能会释放：
重金属铅：可能影响包括青少年和儿童发育中的神经系统，世界卫生组织国际癌症研究所 (IARC) 将其列为「可能的人类致癌物」
二噁英：世界卫生组织国际癌症研究所 (IARC) 将其列为「已知人类致癌物」²
- ◆ 聚碳酸酯 (PC) 材质的塑料中可能含有：
双酚A (缩写: BPA): 用于制造聚碳酸酯 (PC) 塑料和环氧树脂，是一类具有雌激素样活性的环境激素，能与人类细胞系的雌激素受体结合，模拟雌激素的性状³



请谨慎考虑使用标有以下回收代码的塑料器皿盛装食物

聚氯乙烯 (PVC/vinyl)，其对应的回收标志为「3」

聚碳酸酯 (PC)，其对应的回收标志为「7」

聚乙烯对苯二甲酸酯 (PET) 其对应的回收标志为「1」；不建议反复使用

聚苯乙烯 (PS)，其对应的回收标志为「6」；不建议放入微波炉内加热，不建议盛装强酸或强碱性物质，可能会分解苯乙烯（可能的人类致癌物）

如果产品上没有标明塑料材质或回收标志，请慎重购买



可考虑使用玻璃器皿代替塑料餐具

可考虑选择的塑料材质，例如：

聚乙烯 (PE) 材质 其对应的回收标志为「2」或「4」

聚丙烯 (PP) 材质 其对应的回收标志为「5」

PE和PP中含有的有害添加剂，比PVC中的少，可减少填埋处理和焚烧时产生的有毒有害物质，简化回收流程，节约回收成本

如果需要在微波炉中加热，建议选用不含铅的玻璃或陶瓷餐具，而不要使用塑料餐具

folding line

碗碟等餐具

可能含有的有毒有害物质及其危害

- ◆ 陶瓷碗碟的彩釉涂层，或白色瓷器中可能含有：重金属铅及镉。镉可能影响肾脏，世界卫生组织国际癌症研究所 (IARC) 将其列为「已知人类致癌物」



如果碗碟的彩釉有开裂或被刮花，洗后碗碟上有灰白色残留物，建议停止使用



竹子或木制的餐具

不含铅的玻璃或者陶瓷餐具

餐具内衬颜色最好是纯色或淡色，无花纹

厨具和餐具

锅具/烤盘

可能含有的有毒有害物质及其危害

- ◆ 不粘锅涂层中可能含有全氟化合物 (PFCs)：具有不粘、防水等特性。有的被证实有干扰内分泌的作用，影响发育中的免疫系统，还对哺乳动物的肝脏有不良的影响⁴



尽量少使用带有不粘涂层的炊具

如果您已有带不粘涂层的炊具，请不要在高温下（高于200℃）烹饪，尤其在烤箱中使用



可以考虑选择玻璃材质的烤盘

如不粘涂层有小裂纹或脱落，应考虑更换新的产品

除臭剂/空气清新剂

可能含有的有毒有害
物质及其危害

- ◆ 人工香精，香料中可能含有人造麝香
- ◆ 消毒剂中可能含有甲醛（formaldehyde）：被世界卫生组织国际癌症研究所（IARC）列为「已知人类致癌物」



谨慎购买产品成分表中有人工香料或标注含有抗菌杀菌功效的产品



使用毒性较少的替代品，例如小苏打及竹炭，都可以吸附异味
常开窗通风，常做清洁，从根本上消除异味来源



健康小提示

1. 仔细阅读产品成分表，避免将含有有害物质的产品「买」回家，如果成分不具体或根本没有标明，可以联系厂家询问或查询；
2. 谨慎购买带有人造香精（小心「高级香精」这类模糊的描述）和抗菌成分产品，杀菌成分特别适用于医院或免疫系统遭到破坏的病患家中，如无特殊情况，家庭清洁用普通配方的产品即可。同时抗菌产品的广泛使用既杀死了对人体有益的益生菌也增加了细菌的抗生素耐药性，使细菌越来越难被「杀死」；
3. 不要轻信产品包装上「百分百纯天然」、「天然萃取物」等宣传语。清洁产品不可能100%无毒无公害，能少用就少用。

部分资料和信息来源：

Washington Toxic Coalition- www.watoxics.org
Guide to less toxic products- www.lesstoxicguide.ca

注释：

- 1 European Chemicals Agency. 2010. Evaluation of new scientific evidence concerning the restrictions contained in Annex XVII to regulation(EC) No 1907/2006 (REACH): Review of new available information for bis (2-ethylhexyl) phthalate (DEHP).
- 2 世界卫生组织，二噁英及其对人体健康的影响 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs225/zh/index.html>
- 3 Olsen, C.M. Meussen-Elholm, E.T. Samuelsen, M. Hongslo, J. K.Holme, J. 2003. Effects of the environmental oestrogens bisphenol-A, tetrachloro bisphenol A, tetrabromo bisphenol A, 4-hydroxybiphenyl and 4,4'-dihydroxybiphenyl on oestrogen receptor binding, cell proliferation and regulation of oestrogen sensitive proteins in the human breast cancer cell line
- 4 Lau C, Anitole K, Hodes C, Lai D, Pfahles-Hutchens A & Seed J. 2007. Perfluoroalkyl acids: A review of monitoring and toxicological findings. Toxicological Sciences, vol 99, no 2, pp366-394
- 5 <http://esis.jrc.ec.europa.eu/index.php?PGM=pbt> (访问于2011年9月20日)
- 6 Bitsch, N.C. Dudas, et al. Estrogenic activity of musk fragrances detected by the E-screen assay using human mcf-7 cells. Arch Environ Contam Toxicol.2002.43(3), pp.257-64
- 7 Jobling S, Sheahan D, Osborne JA, Matthiessen P&Sumpter JP(1996). Inhibition of testicular growth in rainbow trout (Oncorhynchus mykiss) exposed to estrogenic chemicals. Environmental Toxicology and Chemistry 15(2), pp.194-202

洗洁精

可能含有的有毒有害物质及其危害

- ◆ 香料，香精中可能含有：人造麝香，麝香种类不同危险性也不同。其中二甲苯麝香（Musk Xylene）被欧洲化学品管理局列为持久性可累积性化学品（PBT）⁵，可能具有内分泌干扰性⁶
- ◆ 焦油色素（coal tar dye）：焦油色素是从焦油（coal tar）提炼而来，是一种石化产品。可能导致皮肤过敏，世界卫生组织国际癌症研究所（IARC）将焦油（coal tar）分类为「已知人类致癌物」
- ◆ 磷酸盐（phosphate）：可以软化水，用于洗涤产品中。摄入人体有可能引起恶心，呕吐，腹泻；具有腐蚀性，会引起皮肤过敏；进入水体环境会造成水体富营养化，破坏生态平衡



谨慎选用使用带有香味的洗洁精，因为产品可能添加了人工香精
香精是个人护理品的成分表中最常见的成分。一般来说，「香精」或「香料」有超过3000种不同的成分，并且大部分是人工合成的。但是，很多对人体健康有害的香精成分并没有标注在产品成分表中。例如：邻苯二甲酸酯和部分人造麝香等

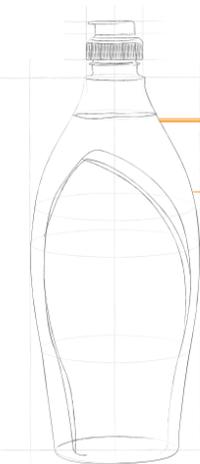
避免用标有磷酸盐成分的洗洁精

谨慎考虑具有抗菌功能的洗洁精



可以先用水浸泡一段时间后再清洗

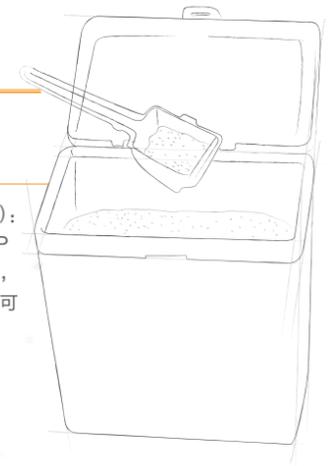
温热的淘米水也能达到去污效果



洗衣粉/洗衣液

可能含有的有毒有害
物质及其危害

- ◆ 表面活性剂中可能含有壬基酚及其聚氧乙烯醚（NPEs）：一旦NPE进入环境中，就会分解为壬基酚（NP），NP是公认的具有持久性和生物累积性的有毒有害物质，具有模拟天然雌激素的能力。⁷但一般情况下你很少可以看到它出现在产品的成分列表内
- ◆ 人工香料中可能含有邻苯二甲酸酯（phthalates）人造麝香
- ◆ 磷酸盐（phosphate）



不要过量使用洗衣粉/液，如果漂洗时间不够，衣服上容易残留有害的物质

避免购买添加磷的洗衣粉/液，磷酸盐是造成湖泊等水体富营养化的元凶之一



使用无磷洗衣皂或皂粉，肥皂、皂粉比洗衣粉成分更加天然

把棉麻材质的衣服拿出来「晒晒」太阳，就能让它们变白

环保又经济的「绿色去污」法，例如：在水中倒入半杯粗盐（不含碘）或者1杯白醋，浸泡衣服几小时后搓洗。每次洗衣服少用一勺洗衣粉，多泡几分钟，多搓洗几下

厕所卫浴清洁剂/漂白剂

可能含有的有毒有害
物质及其危害

- ◆ 含氯漂白剂中的主要成分是次氯酸钠（sodium hypochlorite）。次氯酸钠是漂白剂或消毒剂的主要成分，具有强腐蚀性，可能会损害眼睛和皮肤
- ◆ 香料中可能含有人造麝香
- ◆ 表面活性剂中可能含有：壬基酚及其聚氧乙烯醚（NPEs）



谨慎购买含漂白剂、氨水或香料的产品

请注意，勿将含氯漂白剂和其他清洁用品混合。尤其是氨水，可能会释放有体臭气

避免用手直接接触清洁剂，可能会具有强腐蚀性

避免随意更换产品的容器，可能会和新容器发生化学反应形成有害物质



使用时带上胶皮手套

