

НЕБЕЗПЕЧНИЙ ПЛАСТИК ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я молоді є найактуальнішими, особливо це стосується студентської молоді, яка є основою і майбутнім нашого суспільства. Медики майже у 90 % студентів визначають відхилення у стані здоров'я. Причин цьому багато, зокрема: 1) низький рівень рухової активності молоді, адже молоді притаманні багаточасове сидіння за комп'ютером, телевізором, пасивні форми дозвілля; 2) ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь (в Україні вживають алкоголь 68% хлопців і 64 % дівчат), наркотики (в Україні 13,1 % молоді вживає марихуану або гашиш), тютюнопаління (в Україні палять 45,7 % юнаків і 35,5 % дівчат), лудоманія тощо; 3) неякісна питна вода; 4) низька якість харчових продуктів; 5) забруднене довкілля тощо. У даній статті ми хочемо звернути увагу на негативний вплив пластику на здоров'я молоді.

Невід'ємною частиною нашого життя став одноразовий пластиковий посуд. Без нього не обходяться пікніки та походи, імпровізовані святкування та навіть перерви між парами. Каву або чай у пластиковій тарі пропонують як на ринках, у торгових точках, кіосках, кафе, так і в студентських їдальнях. Позитивними якостями посуду із пластику є його мала вартість, практичність, відносна міцність, його не потрібно мити. Проте є й інший бік медалі. Тому так важливо знати повну інформацію про одноразовий пластиковий посуд [1].

Дешеві пластикові склянки (ті, що легко ламаються в руках) виробляють з полістиролу. Сумлінні виробники ставлять на ньому позначку – PS. Також полістирол позначають трикутником, всередині якого цифра “6”. Цей матеріал містить токсичні речовини, які вступають у реакцію з алкогольними напоями, перетворюючи їх на отруту. Посуд із полістиролу можна використовувати тільки для холодних рідин, що не містять алкоголю. Небезпечно такий посуд використовувати і для гарячих напоїв, оскільки токсичні речовини переходять у ці напої, а потім в організм.

Для виробництва одноразового посуду використовується також недорогий матеріал поліпропілен – м'який, білий, який позначають PP або трикутником зі стрілок, всередині якого цифра “5”. Такий посуд досить міцний і добре тримає тепло. Посуд з цього матеріалу може витримати температуру до 100° С, тому з нього можна пити гарячі напої і можна застосовувати у мікрохвильовій печі. Проте, пропіленовий посуд під час контакту з рідинами, які містять спирт, виділяє формальдегід. Людина, яка часто користується таким посудом, піддає ризику нирки, печінку, очі.

Не є безпечними й пластикові пляшки. Деякі пляшки для газованих напоїв виробляють з дешевого полівінілхлориду (ПВХ). Це полімер на основі хлору. Така тара через тиждень після того, як у неї залили рідину, починає виділяти вінілхлорид – небезпечну речовину, здатну призвести до виникнення онкологічних захворювань. Уже через місяць мінеральна вода в такій пляшці накопичує кілька міліграмів згубної отрути. Купуючи газовану воду в пластикових пляшках, варто подивитися на дно пляшки. Значок трійка в трикутнику або літери PVC попереджають про те, що пляшку виготовили з полівінілхлориду. На нешкідливій тарі знайдете таке маркування – літери PET у кружечку, а також намальовані вертикально виделку та ніж (до речі, тільки така тара придатна до повторного використання). Якщо жодного зрозумілого маркування на пляшці немає, перевірте її самі – легко проведіть нігтем по поверхні. Пляшка з безпечного полімеру залишиться гладенькою, на небезпечній з'явиться білий шрам.

З огляду на зазначене, слід зважити на такі рекомендації:

- 1) у повсякденному житті краще пити напої і їсти із скляного посуду;
- 2) на “природі” використовуйте абсолютно безпечний паперовий посуд;
- 3) якщо ж використовуєте пластиковий посуд, то не забувайте, що це одноразовий посуд, він призначений для єдиного використання, але ні як для повторного;
- 4) одноразові стакани можна використати тільки для води кімнатної температури; кислі соки, газовану воду, алкогольні напої з них краще не пити;
- 5) якщо потрібно тривалий час зберігати будь-які харчові рідини (воду, олію, настоянки тощо), тримайте їх у скляній тарі;
- 6) у пластмасових ємностях не можна зберігати кислі продукти, капусту, солити огірки та інші овочі;
- 7) пластик не можна спалювати, бо під час горіння й нагрівання він виділяє діоксин; такий дим руйнує дихальну й травну системи, завдає шкоди шкірі, спричиняє численні захворювання (на думку лікарів, для отруєння досить одного вдиху);
- 8) якщо на одноразовому посуді взагалі не вказано, для холодних або гарячих продуктів – краще відмовитись від купівлі чи використання такої тари.

Висновки. Урахування пропонованих рекомендацій, здоровий спосіб життя, раціональне і здорове харчування, фізична активність, оптимізм, задоволеність життям позитивно вплинуть на стан здоров'я.

Література

1. Чи шкідливий пластиковий посуд: плюси і мінуси. Електронний ресурс. Режим доступу:
http://vezha.org/suspilstvo/n_15961/chy_shkidlyvyj_plastykovyj_posud_plyusy_i_minusy.html