

無毒保健康

陳修玲，財團法人主婦聯盟環境保護基金會

摘要

毒物無所不在，不管是食入、吸入或是皮膚接觸，只要長期曝露，都可能受到毒害。如何在充滿毒物的生活中自保？減少接觸毒物的機會、頻率和濃度，降低毒物的吸收，讓解毒酵素發揮功用，加速毒物的排出，都是基本原則。所以，儘量選擇當令的有機蔬果，因為蔬果除了有豐富的維生素和礦物質，也有抗氧化物質和抗癌物質，纖維素更是幫助排便排毒的重要物質。平常減少肉類和加工食品的攝取，因為富含油脂的肉類，經常是環境荷爾蒙最易蓄積的地方。讓室內空氣流通，並且選用環保標章的電氣用品，可以降低環境荷爾蒙多溴聯苯和鄰苯二甲酸酯類的危害。小蘇打、白醋和檸檬酸都是簡單又安全的清潔劑，環保標章的清潔劑不含壬基酚、三氯沙和其他有毒物質，也是不錯的選擇。減少塑膠製品的使用，不用含氯塑膠，尤其是聚氯乙烯，不但避免接觸塑化劑和致癌物氯乙烯，也能降低其因廢棄燃燒產生戴奧辛。非必要不化妝，因為髮膠、指甲油、香水等可能都有鄰苯二甲酸酯類的存在。蘆薈汁可以幫頭髮做簡單的定型，甘油是最便宜的皮膚保濕劑，和肌膚接觸的用品，成分越簡單越好，因為即使有過敏現象，也容易找出過敏原。

關鍵字：環境荷爾蒙、毒物、塑化劑

一、前言

毒物進入身體的途徑不外乎口腔、呼吸道和皮膚。一旦進入身體，有的會自腸道排出，有的則被吸收後，經由解毒的器官包括肝臟、腎臟等，進行代謝解毒的機制，將毒物隨著尿液或糞便，甚至呼氣排出體外。絕大多數的環境荷爾蒙具親油脂的特性，進入動物體內容易累積在脂肪多的組織器官，例如內臟和皮下脂肪等部位，透過食物鏈，人類經常是毒物的終點站，並且在人體內干擾內分泌系統。

細胞中有很多種酵素，酵素可以解毒，也可以致毒。微量的毒物大多數可以被解毒，但是過量時，細胞可能突變或受損，逐漸產生慢性疾病，許多重症病患即是因為細胞修復機制失靈。然而，即使受到同樣毒物的侵害，每個人身體的反應不盡相同，最大的因素是因為每個人體內基因產生的酵素、解毒的機制都不一樣。

毒物到達肝臟時變成更小的分子排到尿液中，順利解毒，但倘若毒物一直在腸、肝循環，罹患癌症的機率將會加大，除非透過糞便排出。

減少接觸毒物的機會、頻率和濃度，降低毒物的吸收，維持健康的身體，讓

解毒酵素發揮功用，加速毒物的排出，都是避免環境荷爾蒙毒害的基本原則。

二、避免環境荷爾蒙毒害的方法

1. 飲食篇

(1) 食物

少吃肉，多蔬果。雖然大家擔心蔬果中農藥殘留的問題，但是只要選購值得信賴的有機蔬菜，或者仔細清洗，蔬果中的營養價值和抗癌特性是無法抹滅的。蔬果中的抗氧化物質和植化素也能幫助修復受損的細胞，纖維素更能刺激腸胃的蠕動，幫助排便和排毒。均衡的攝取根莖瓜果類，不偏好葉菜類，才能獲得多樣的營養素和抗癌物質。少吃肉和內臟，除了可以避免肥胖，也比較不會吃到油溶性的環境荷爾蒙。

(2) 食品容器

減少塑膠容器的使用。塑膠容易受高溫、油脂和酸性食物而變型、表面變得粗糙，塑膠餐具上應該標示耐熱溫度，但這個溫度其實只是參考用，等到肉眼看得見的變化，讓消費者注意到時，其實，平常使用就已經溶出環境荷爾蒙等毒物。因此不建議用保鮮盒盛裝熱食，例如麵湯、炒米粉和泡菜等酸性食物。事實上，保鮮盒並不適合裝中國菜的湯湯水水、油油膩膩或酸酸辣辣的菜餚，它可以用來裝乾貨和生菜水果的保鮮。以不銹鋼、陶製、瓷製、玻璃製的容器替代塑膠，雖然不方便卻是比較令人安心的選擇。

保鮮膜之所以柔軟好用，主要是因為添加了塑化劑鄰苯二甲酸酯，因此應該避免接觸食物，尤其不宜用在微波爐和燉鍋的烹調。市面上保鮮膜的材質至少 4 種，絕對不要選購聚氯乙稀的保鮮膜，因為氯乙稀在毒物分類中屬於一定會導致人類肝臟血管腫瘤的致癌物。放在冰箱的剩菜可以用小鍋蓋或小盤子倒扣當作蓋子儲存。

塑膠容器中回收標示 7 號的 PC，是聚碳酸酯，其原料是環境荷爾蒙雙酚 A。因此不建議有小嬰兒的家長用 PC 奶瓶餵奶。需要父母親自餵奶的時期，用玻璃瓶比較安全，幼兒時期，喜歡自己進食時，再給他其他比較安全的塑膠，但也不要裝熱飲和果汁等。成人也最好別用這種塑膠瓶裝熱茶、熱咖啡等熱飲。

罐頭食品的優點就是不必加防腐劑卻可以長期在室溫下保存，但是罐頭內壁的環氧樹脂卻會釋出雙酚 A，美國曾針對小朋友專用的罐頭食物做過調查，發現食物受雙酚 A 污染的比例不低。平常仍以天然、新鮮的食物為最佳選擇，不要常吃罐頭食品。此外，雙酚 A 也會出現在感熱紙上，所以，無論是抽號碼牌或簽帳單拿收據後，都應該用肥皂洗手再進食。

2. 空氣篇

(1) 電器用品

多溴聯苯添是一類會影響甲狀腺功能的環境荷爾蒙，用在電器及電子塑膠中作為阻燃劑，讓塑膠的零件不會因為過熱而熔掉燒毀會。因此，使用

電器用品時，有毒的阻燃劑和塑化劑、重金屬粉塵會釋出。在台灣盡量選擇環保標章的產品，因為透過環保署審查，這些毒物的含量較一般沒有標章的產品低，比較安全。使用時注意室內空氣流通，例如開窗或吹電扇，也可以減少吸入這些毒物。

(2) 裝潢材料

塑化劑的使用非常廣泛，油漆、壁紙等裝潢材料都可能用到它，因此，不要經常裝潢和粉刷，否則毒物蓄積在室內，如果又不注意通風和打掃，等於讓自己關在毒氣室裡。必須整修房子時，選擇綠建材，甚至是環保標章的產品，比較有保障。

3. 皮膚接觸篇

(1) 清潔劑

容易起泡沫的壬基酚雖然已經被禁用在家用清潔劑，但是畢竟工業上仍可使用，它在環境中有生物累積性，不但影響海洋動物的生殖系統，還會透過食物鏈回到我們的餐桌上。因此，清潔劑的選擇應該趨向簡單的成分，例如：再生皂、小蘇打和白醋、檸檬酸。

再生皂是由回鍋油（油炸過的廢油）和氫氧化鈉皂化成。用再生皂不但避免廢油的汙染，還可以再利用作為廚房的清潔劑。加水後做成肥皂膏或肥皂水，清洗廚房內各種碗盤、流理台、地板、臭襪子，甚至清洗抽油煙機的濾油杯，效果都很好。

小蘇打是弱鹼性的白色粉末，因為粉末顆粒有摩擦力，是好用的清潔劑。不論是茶垢、咖啡垢、流理台、瓦斯爐、洗臉檯、浴缸，甚至馬桶，小蘇打對它們都有絕佳的去污效果。小蘇打粉倒入水管中，再灌入熱水，定期使用可以保持水管的暢通。檸檬酸與醋都是弱酸，也是很好的環保清潔劑，大多用在熱水瓶的除垢和洗衣機的去黴除垢。

(2) 化妝品

化妝品的成分通常都是數十種，主要成分是水，至於其他物質有油、乳化劑、抗氧化劑、防腐劑、香精和色素等。其中指甲油含有鄰苯二甲酸酯，讓指甲不易龜裂，香水中也有它當作定香劑，在髮膠中，它可以讓頭髮蓬鬆，但是它會影響我們的內分泌。

保養卸妝其實很簡單。甘油是最便宜又好用的保濕劑。很多化妝品都含有甘油，它具有保濕作用，在一般藥局可買得到。冬天時腳底乾燥龜裂，把硬皮磨掉後，抹上甘油保養，若是要保養身體，可以在洗澡後，趁著身體還有濕氣的時候抹上。原味優格可作為天然的去角質霜，如果不會過敏，就可以將優格抹在身體做保養，過一會再洗掉，會發現皮膚變得較為光滑，因為優格含有油脂與乳酸，乳酸本身就可以去角質。沙拉油就是天然的卸妝油，如同麵粉會吸油的道理，在臉上抹均勻後，再用面紙擦掉，最後再手工皂清潔。

(3) 衣物

衣服上的塑膠印花和有些鞋子都曾被檢驗出含塑化劑，小朋友的塑膠玩具和文具也都有塑化劑的存在。建議貼身衣物和床單組選擇有機棉，可以避免皮膚接觸到這類毒物。市面上標榜抗菌防蟎的產品，很可能有三氯沙或有機錫，這些都是會干擾內分泌的環境荷爾蒙，應該避免。

三、結語

減少肉類和魚類的攝取，為環境荷爾蒙多累積在動物身上，而含油脂較多的薯條、炸雞等速食，也應該避免。家裡過多的電器用品和裝潢，只會增加毒物曝露風險，購買產品以環保標章為第一選擇。平常減少塑膠製品和不必要的化妝和保養，可以降低接觸塑化劑的機會。保持經常用肥皂洗手的習慣，也可以減少吃下環境荷爾蒙。多吃健康的食物如五穀雜糧、青菜和水果，並且盡量選擇本土的有機農產品，蔬果中的抗氧化物質和抗癌物質，都能幫助解毒酵素發揮功用。現在不只要樂活，樂活原來的英文是 Lifestyles of Health and Sustainability，健康跟永續的生活型態，不是只是快樂的活著，一定要注重環保，也就是綠色生活。因為環境如果不乾淨，再怎麼吃，也無法保障身體的健康！

參考文獻

- 1 陳修玲，無毒保健康，新自然主義出版社，再版，臺北(2011)。
- 2.財團法人主婦聯盟環境保護基金會，我的清潔手冊，臺北(2006)。
- 3.妮爾，紐曼 (Neil Newman)、喬瑟夫，戴格尼斯 (Joseph D'Agnesse)，陳明哲、馮瓊儀譯，享受有機生活，新自然主義出版，(2004)。