

衛生署「5少5多」的減塑撇步

五少

1. 少塑膠：

- (1). 少喝**塑膠杯**裝的飲料，儘量自己攜帶不銹鋼杯或馬克杯。
 - (2). 少用**塑膠袋、塑膠容器、塑膠膜**盛裝熱食或微波加熱；超商購買的便當若包裝有塑膠盒或薄膜，要避免高溫微波，或另以瓷器或玻璃器皿盛裝再加熱。
 - (3). 少用**保鮮膜**進行微波或蒸煮，也不要用以包裝油性食物。
 - (4). 少讓兒童在**塑膠巧拼地板**上吃東西、玩耍、睡覺。
 - (5). 不給兒童未標示「不含塑化劑」的**塑膠玩具、奶嘴**。
- #### 2. 少香味：
- 減少使用含香料的化妝品、保養品、個人衛生用品等，例如香水，香味較強的口紅、乳霜、指甲油、妊娠霜、洗髮精、香皂、洗衣劑、廚房衛浴之清潔用品等。
- #### 3. 少吃不必要的保健食品或藥品。
- #### 4. 少吃加工食品，例如：加工的果汁、果凍、零食、各種含人工餡料的蛋糕、點心、餅乾等。
- #### 5. 少吃動物脂肪、油脂類、內臟。

五多

1. **多洗手**，尤其是吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑。
2. **多喝白開水**，取代瓶裝飲料、市售冷飲或含糖飲料。
3. **多吃天然新鮮蔬果**（已知可以加速塑化劑排出）。
4. **多運動**，例如健走、跑步，加速新陳代謝。
5. **喝母乳**，避免使用安撫奶嘴。

