



化劑震撼彈

景欣中醫診所
院長

鄭思惠

塑化劑?! 怎會加在飲料裏? 我想一般民眾聽到這個事件時, 跟我一樣很震驚而且懷疑吧! 這是由於食品添加物「起雲劑」違法添加塑化劑; 而檢調發現廠商銷售不合格起雲劑已有30年之久了。

起雲劑通常添加在飲料中, 目的是讓飲料有濃稠感, 或者讓飲料內之不容物如果粒等等, 能懸浮於其中。所以芭樂汁、蘋果汁、布丁、果凍、果汁粉、優酪乳粉可能也會添加起雲劑。個人認為這事件可能會影響很多人, 對市售的果汁飲料造成恐慌。衛生署目前也調查並公布下架污染的商品。

其實個人的日常生活中, 儘量以天然、自然為主, 平常也會教導孩子們要隨身攜帶環保杯, 出遊也都自備

開水, 「天然的尚好」是不二法則, 在家也都是自製豆漿、果汁。我常告訴病患, 尤其是有皮膚病、過敏症狀的病患: 「不可以吃再製或者有食品添加物的食物, 尤其是果汁飲料。」有時病患會問: 「那要吃什麼? 那麼忙, 哪有時間啊!」

想一想, 自己作的豆漿、果汁, 放在冰箱裡才三天就酸敗了, 那麼一些標榜濃縮的果汁或飲料可以保存一週、甚至一個月以上, 那麼添加了什麼就可想而知了。





什麼是塑化劑？

「塑化劑」：DEHP(2-ethylhexyl phthalate)是最廣泛的塑化劑，可提高塑膠柔軟度，延展性。

一般塑膠製品，幾乎都含有少量DEHP，但多數會24-48小時由尿、糞便排出體外，毒性不高，但可能影響內分泌。長期慢性高劑量會提高肝癌的風險。

會使雄鼠不孕及雌鼠性早熟，使懷孕母鼠甲狀腺異常，並使鼠胎中樞神經異常。環保署1999年公告為第四類毒性物質，予以列管。2010年11月公告食品包裝容器的DEHP溶出限量標準為1.5ppm以下，食品中不得添加檢出。

什麼是安全的？

什麼樣的日常用品是安全的？相信很多人一樣和我有相同的疑問。

晚上洗澡時，拿起一瓶含有檸檬、馬鞭草、迷迭香的沐浴乳，有點猶豫是否要繼續瀟灑的使用它，然後沐浴完後再拍點化妝水、保濕乳液、身體乳液等等。

這些東西是否也被塑化了呢？這樣的念頭一直浮現，由於自己擁有藥學系的背景，知道這些產品都會添加乳化劑，為的是使產品安定，不會油水分離，或讓產品穩定的懸浮其中。正常而言，應該使用的是「乳化劑」(合格的添加物)而不是「塑化劑」(有毒的)。但是真相呢？



這波塑化劑震撼彈已經從食品、飲料、果汁等健康食品波及至含有香料的產品：沐浴乳、乳液、香水、指甲油、化妝品等等。

身為一個中醫師，經常納悶：為何有那麼多的年輕女性，月經不順、不規則、腹部疼痛，甚至小女孩子早熟、長瘤、卵巢、子宮各式各樣的腫瘤，是否和接觸這些有毒物質有關？

如今知道這些塑化劑的毒害，造成民眾的恐慌，政府更該利用這次的事件作全面的檢驗，把我們食、衣、住、行可能污染的物品作個大清查，以保障人民的健康。



如何排毒？

既然有那麼多的「毒品」充斥市面，我們該如何排毒呢？以下提供一些方法，祝大家健康平安。

- 多喝溫開水，少吃含有食品添加物之食品。
- 適當的流汗：不要每天待冷氣房，散步、快步走或運動，流流汗可使毒素加速排出。
- 每日排便：多喝水、高纖飲食(木瓜、香蕉、奇異果、柳橙、蘋果、地瓜葉、秋葵、白木耳、黑木耳、燕麥片、糙米飯、紅豆湯、綠豆湯…及各樣青菜)。

註：水喝多了，尿太少會水腫，或依照上面的方法仍或排便不順暢的人，或肝腎功能較不好的人，應請教中醫師幫忙調理體質，加強代謝排毒。🦋

