



Thường xuyên dùng bao bì đựng thực phẩm, chai nước uống bằng nhựa – Những ảnh hưởng nguy hại đến sức khỏe và giới tính

Trong một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí triển vọng về sức khỏe môi trường thuộc Viện khoa học sức khỏe môi trường quốc gia Hoa Kỳ (National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS)) nhằm mục đích đánh giá việc phơi nhiễm của dân cư với Bisphenol A (BPA) và bis (2-ethylhexyl) phthalate (DEHP) – một loại phthalate thôi nhiễm qua bao bì thực phẩm, các nhà khoa học đã đo chất chuyển hóa BPA và phthalate trong nước tiểu từ 20 người được chọn trong 8 ngày áp dụng theo các chế độ ăn khác nhau.



Một số thông tin về Bisphenol A (BPA) và bis (2-ethylhexyl) phthalate (DEHP) được trình bày dưới đây là nguyên nhân dẫn tới việc triển khai nghiên cứu này:

- ❖ Bisphenol A (BPA) là một hóa chất được sản xuất với số lượng lớn để sử dụng chủ yếu trong sản xuất nhựa polycarbonate (PC, thuộc nhóm có ký hiệu số 7) và nhựa epoxy, được sử dụng làm bao bì thực phẩm, chai đựng đồ uống,giúp nhựa chắc chắn và dai. Trong năm 2015, ước tính có khoảng 4 triệu tấn hóa chất BPA được sản xuất để sản xuất nhựa polycarbonate, khiến nó trở thành một trong những hóa chất được sản xuất nhiều nhất trên toàn thế giới. Con người tiếp xúc với BPA chủ yếu thông qua chế độ ăn uống. BPA có thể thôi nhiễm vào thực phẩm từ lớp phủ nhựa epoxy bảo vệ bên trong của thực phẩm đóng hộp và từ các sản phẩm tiêu dùng như bộ đồ ăn bằng nhựa polycarbonate, hộp đựng thực phẩm, chai nước và bình sữa em bé... Ngoài ra, BPA có thể có trong không khí, bụi và nước. Theo khảo sát kiểm tra sức khỏe và dinh dưỡng quốc gia 2003-2004 tại Hoa Kỳ (NHANES III) do Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (CDC) thuộc Bộ Y tế và dịch vụ nhân sinh Hoa Kỳ thực hiện đã phát hiện BPA ở mức 93% của 2.517 mẫu nước tiểu được kiểm tra của những người từ sáu tuổi trở lên, cho thấy mức độ phơi nhiễm với BPA rất phổ biến. Theo các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy BPA gây gián đoạn hoặc rối loạn nội tiết cho động vật.
- ❖ Bis (2-ethylhexyl) phthalate (DEHP) thuộc nhóm phthalate là một chất hoá dẻo được sử dụng chủ yếu để sản xuất nhựa PVC (được ký hiệu là số 3) và một số sản phẩm nhựa khác, từ đó sản xuất ra nhiều sản phẩm tiêu dùng. DEHP là chất độc tính, gây hỏng gan, thận, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản, gây rối loạn nội tiết trong cơ thể động vật, giảm testosterone (kích thích tố sinh dục nam) quan trọng cho việc phát triển giới tính nam.

Khi thực hiện nghiên cứu này, các nhà khoa học đã đánh giá sự thay đổi nồng độ chất chuyển hóa BPA và phthalate có trong nước tiểu trong và sau khi áp dụng chế độ ăn ba ngày chỉ với “thực phẩm tươi” không đóng gói bằng nhựa hoặc đựng trong chai nước bằng nhựa. Những người tham gia nghiên cứu

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



được yêu cầu 2 ngày đầu ăn bình thường, 3 ngày tiếp theo chỉ ăn những thực phẩm không đựng trong các bao bì bằng nhựa (bao bì dạng khác được sử dụng) và 2 ngày cuối lại trở về chế độ ăn bình thường. Thực phẩm thời kỳ 3 ngày can thiệp được làm từ trái cây tươi và hữu cơ, rau, ngũ cốc và thịt với các kỹ thuật để tránh tiếp xúc với dụng cụ bằng nhựa và thực phẩm được bảo quản trong hộp thủy tinh hoặc nước được đựng bằng bình thép không gỉ. Các ngày ăn uống thông thường, nguồn phơi nhiễm bao gồm các bữa ăn được mua ngoài, thực phẩm đóng hộp, soda đóng hộp, đông lạnh, uống nước từ chai bằng polycarbonate và hâm nóng thức ăn trong lò vi sóng.

Mỗi người tham gia phải cung cấp các mẫu nước tiểu vào buổi tối, thường là sau bữa tối vào các ngày 1 và 2 (trước can thiệp), 4 và 5 (can thiệp) và 7 và 8 (sau can thiệp) (không lấy các mẫu được thu thập vào ngày 3 và 6 là thời gian chuyển đổi vào và ra chế độ ăn tươi).

Kết quả cho thấy nồng độ các chất chuyển hóa BPA và DEHP trong nước tiểu giảm đáng kể trong thời gian sử dụng thực phẩm tươi (ví dụ, BPA có trong nước tiểu ở những ngày sử dụng thực phẩm tươi là 1,2 ng/ml, trong khi những ngày không can thiệp chế độ ăn uống là 3,7 ng/mL; DEHP trong những ngày áp dụng chế độ ăn uống can thiệp là 25 ng/mL và những ngày khác là 57 ng/ml). Như vậy nồng độ trung bình của BPA đã giảm 66% và chất chuyển hóa DEHP giảm khoảng 53-56% và tối đa đã giảm 76% đối với BPA và 93-96% đối với các chất chuyển hóa DEHP ở các ngày bắt đầu áp dụng chế độ ăn thực phẩm tươi. Sau khi trở lại chế độ ăn uống thông thường, nồng độ BPA tăng lên xấp xỉ trước lúc áp dụng chế độ ăn can thiệp.

Qua báo cáo về thực tế ăn uống của những người tham gia nghiên cứu cho thấy tiêu thụ thực phẩm đóng hộp, đồ uống và bữa ăn tại nhà hàng là những nguồn có khả năng tiếp xúc với BPA và DEHP nhiều nhất trong chế độ ăn uống thông thường của họ. Tiếp xúc với màng bọc PVC, thường được sử dụng trong bảo quản thực phẩm tại nhà và trong nhà hàng là nguồn phơi nhiễm quan trọng. Như vậy việc loại bỏ BPA và DEHP từ bao bì thực phẩm sẽ giảm đáng kể phơi nhiễm cho người lớn và trẻ em. Bên cạnh đó, để tự bảo vệ sức khỏe của chính mình, người tiêu dùng nên thực hiện một số biện pháp để hạn chế bao bì bằng nhựa trong chế độ ăn uống của mình:

- ❖ Giảm sử dụng thực phẩm được đựng trong các hộp nhựa hoặc túi bóng, nên chứa thực phẩm và nước uống trong các hộp bằng thủy tinh, sứ hoặc thép không gỉ, đặc biệt đối với thực phẩm hoặc chất lỏng nóng.
- ❖ Hạn chế và thận trọng khi sử dụng các sản phẩm nhựa có mã số 3 (PVC) và mã số 7 (có thể có nhựa PC hoặc nhựa epoxy) vì các nhóm nhựa này thường có thành phần từ BPA và DEHP;
- ❖ Không cho vào lò vi sóng các loại hộp đựng bằng nhựa hoặc túi bóng.

Theo dõi các bài viết khác cùng chủ đề về nhựa của Oagree.com để hiểu rõ hơn ảnh hưởng và các giải pháp bảo vệ sức khỏe gia đình và bảo vệ môi trường sống cho các thế hệ mai sau.

Chia sẻ tài liệu này nếu bạn thấy nó hữu ích cho những người xung quanh.

Đăng ký cập nhật thông tin tại <https://oagree.com> hoặc <https://facebook.com/oagree.fanpage>.

Nguồn tham khảo:

Tạp chí triển vọng về sức khỏe môi trường thuộc Viện khoa học sức khỏe môi trường quốc gia Hoa Kỳ (National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS)). Thông tin chi tiết hơn về các số liệu nghiên cứu xem tại đường dẫn:

https://www.researchgate.net/publication/50936091_Food_Packaging_and_Bisphenol_A_and_Bis2-Ethylhexyl_Phthalate_Exposure_Findings_from_a_Dietary_Intervention

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.