

Учёный рассказал, в каких вещах и продуктах содержатся неразлагаемые химикаты и как их избежать

Существует около 15 000 различных химических веществ ПФАС. Каждое из них имеет немного разный химический состав, однако у всех этих веществ есть как минимум две связи углерод-фтор. Из-за этого ПФАС могут накапливаться и сохраняться в организме и окружающей среде десятилетиями.

К сожалению, избежать полностью воздействия ПФАС невозможно: эти вещества повсюду. Однако можно значительно снизить это воздействие, отдавая предпочтения товарам без ПФАС. Вот на что конкретно стоит обратить внимание.

Устойчивый к загрязнениям текстиль. Традиционно средства для защиты от пятен содержали по крайней мере один вид ПФАС. В том числе перфтороктановую сульфоновую кислоту (ПФОС) или перфторгексансульфоновую кислоту (ПФГСК). Откажитесь от дополнительной защиты от пятен при покупке ковров и диванов.

Пищевая упаковка и посуда. Из ПФАС изготавливают коробки для еды на вынос, жиронепроницаемую бумагу, пластиковые контейнеры и даже одноразовые тарелки и миски. Не берите еду на вынос и одноразовую посуду. Лучше приобретите многоразовые контейнеры, на этикетке которых указано, что они не содержат ПФАС.

«Вечные химикаты» также присутствуют во многих видах посуды с антипригарным покрытием. При нагреве, износе или царапинах на них ПФАС может мигрировать из сковороды в приготавливаемую пищу. Не выбрасывайте сразу все подобные кастрюли и сковородки, но как только антипригарное покрытие начнёт отслаиваться, замените их вариантами без ПФАС: из керамики, чугуна, нержавеющей стали.

Верхняя одежда. ПФАС используются для придания водонепроницаемых свойств пальто, перчаткам, брюкам. Исследования показывают, что эти вещества со временем медленно мигрируют. Многие бренды, в том числе Patagonia, The North Face и Columbia, теперь предлагают варианты без ПФАС (дополнительную информацию можно найти на этикетках).

Косметика. Неразлагающиеся химикаты обычно используются в косметике, в том числе в тональных основах, консилерах, бальзамах от прыщей, карандашах для губ, а также очищающих средствах, средствах для волос и бритья. Недавние научные работы также показывают, что косметика может иногда повышать способность ПФАС проходить через барьер кожи в организм человека.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.