

Некоторые кухонные предметы кажутся безобидными, но на самом деле вредят нашему здоровью. Вот чем нужно пользоваться с осторожностью.

**Пластиковые контейнеры для продуктов.** Большинство таких контейнеров содержат бисфенол А (BPA). Это химическое вещество нарушает функцию эндокринной системы. Лучше полностью откажитесь от пластиковой посуды и замените её на стекло или нержавеющую сталь. Упаковка из тонкого пластика или стрейч-плёнка также может при нагревании выделять фталаты, которые меняют гормональный фон. Из безопасных альтернатив этого – стеклянные банки, пергамент, вощеная ткань.

**Антипригарное покрытие.** Со временем оно изнашивается и начинает выделять перфтороктановую кислоту (PFOA) и другие фторорганические соединения. Они относятся к веществам, вызывающим нарушения в работе щитовидной железы и ассоциирующихся с проблемами репродуктивной функции. Лучше покупайте сковороды из чугуна или стали.



freepik

**Чай в пакетиках.** Некоторые производители используют полиэтиленовые или нейлоновые сеточки, которые при контакте с кипятком выделяют микропластик. Частицы пластика могут проникать в организм и влиять на работу гормонов. Чтобы такого не произошло, переходите на листовой чай и заваривайте его в металлических или стеклянных ситечках.

**Алюминиевая фольга и консервы в металлических банках.** При контакте с высокой температурой или кислотой алюминий в фольге может проникать в пищу. Это вызывает беспокойство, так как этот металл обладает способностью накапливаться в тканях, особенно в мозге. Консервные банки с внутренней стороны часто содержат бисфенол А, и особенно опасны банки с чем-то кислым.