

Ký hiệu trên đồ nhựa

Trong đời sống sinh hoạt hàng ngày, đồ nhựa gia dụng được sử dụng khá phổ biến, một số gia đình hay các cửa hàng thực phẩm thường sử dụng lại các chai, hộp nhựa để đựng thực phẩm hay chứa nước để trong tủ lạnh. Cách làm này có an toàn cho sức khỏe người sử dụng không? Bài viết sau đây sẽ cung cấp kiến thức cơ bản về các loại nhựa sử dụng phổ biến trong cuộc sống.

Dưới đáy của các hộp, chai nhựa có các con số từ 1 đến 7 nằm gọn trong dấu hiệu "recycle" (tái chế), đó chính là số hiệu phân loại nhựa. Các ký hiệu này phản ánh 7 loại khác nhau của đồ nhựa được phép lưu hành trên thị trường. Một số loại nhựa thì ít độc hại cho sức khỏe, dễ dàng tái chế và thân thiện với môi trường, còn một số khác thì không. Những con số này giúp ta có thể biết được loại đồ nhựa nào có thể sử dụng để đựng thức ăn an toàn, hợp vệ sinh và loại đồ nhựa nào có thể tái chế được, loại nào không.

Loại nhựa ký hiệu số 1: là nhựa polyethylen terephthalat, viết tắt là PETE hoặc là PET. Hầu hết các chai nước khoáng, chai nước ngọt, chai dầu, đều thuộc loại đồ nhựa số 1. Loại nhựa này được đánh giá là khá an toàn và không gây ra những tác hại xấu cho sức khỏe nên có thể dùng để chứa đựng thực phẩm. Tuy nhiên, bề mặt xốp của nó làm cho vi khuẩn có thể tích tụ nên loại nhựa này chỉ nên lựa

chọn dùng để đựng thực phẩm 1 lần. Loại nhựa này được tái chế rất dễ dàng.

Loại nhựa ký hiệu số 2: Đây là loại nhựa có tỷ trọng polyethylen cao, hay còn được gọi là HDPE. Hầu hết các bình sữa cho trẻ em, chai đựng sữa, nước trái cây, hoặc chai chứa các loại nước tẩy rửa, dầu gội đầu, nước rửa chén, sữa tắm, đều là loại nhựa số 2. Tất cả các thùng nhựa được dùng riêng cho bảo quản thực phẩm sẽ được làm từ chất liệu này. Tuy có màu đục nhưng loại nhựa này được xem là an toàn, vi khuẩn khó tích tụ do bề mặt khá trơn láng. Nhựa số 2 cũng được xem là có thể dễ dàng tái chế.



Loại nhựa ký hiệu số 3: Đây là loại nhựa được làm từ polyvinyl clorua (PVC) (viết tắt là V). Loại nhựa này có thể gặp ở các sản phẩm như áo mưa, vật liệu xây dựng, mảnh nhựa hoặc hộp nhựa, màng co các loại chai, bình bằng nhựa, các loại màng plastic bọc thức ăn, chai đựng dầu ăn, đường ống dẫn nước, vỏ bọc dây cáp điện... Nhựa PVC giá rẻ, có độ dẻo cao, song chỉ chịu được 81°C. Trong thành phần của nhựa PVC có chứa phthalat – một trong những hợp chất hóa học gây nên sự dầy thì sớm. Trong PVC có chất vinylclorid, thường được gọi là VCM có khả năng gây ung thư (phát hiện năm 1970). Vì vậy, loại nhựa này được xem là không

an toàn khi đựng thực phẩm. Tuy nhiên, nhiều nơi vẫn dùng PVC làm đồ chơi cho trẻ em. PVC hiện nay đã bị tẩy chay bởi rất nhiều hãng sản xuất trên thế giới. Thông thường, nhựa PVC hiếm khi được chấp nhận trong các chương trình tái chế.

Loại nhựa ký hiệu số 4: Đây là loại nhựa có chứa polyethylen mật độ thấp (viết tắt là LDPE). Nó thường được sử dụng để làm các loại túi nhựa đựng hàng tạp hóa, dây buộc, vỏ đĩa CD, vỏ đĩa cứng, các loại chai có thể bóp, một số loại chai nhựa, giấy gói thực phẩm, hộp đựng thực phẩm... Loại nhựa này được xem là khá an toàn, nhưng nó cũng không phải là đối tượng được chấp nhận trong các chương trình tái chế. Các loại túi đựng hàng tạp hóa làm bằng LDPE và HDPE hiện nay bị lên án bởi các nhóm bảo vệ môi trường và bị cấm tại số thành phố ở Mỹ.

Loại nhựa ký hiệu số 5: Loại nhựa có ký hiệu số 5 thích hợp cho việc chứa đựng thực phẩm nhất. Đây là loại nhựa được làm từ polypropylen (viết tắt PP). Nếu muốn dùng hộp nhựa để đựng thực phẩm thì nên chọn những loại hộp có ký hiệu số 5 để đảm bảo không có những hóa chất độc hại nào thôi nhiễm vào thực phẩm. Hộp sữa chua, chai đựng nước lọc, lọ đựng thuốc, chai đựng nước si rô hoặc nước sốt cà chua, tương ớt, ống hút... đều được thuộc loại nhựa số 5. Hộp đựng trong lò vi sóng thường sử dụng loại nhựa này do khả năng chịu nhiệt đạt 130°C. Loại nhựa này được xem là an toàn, rất dễ tái chế và ngày càng được chấp nhận bởi chương trình tái chế.

Loại nhựa ký hiệu số 6: là nhựa polystyren (viết tắt PS) hay còn gọi là styrofoam hoặc được gọi là xốp. Nhựa số 6 được sử dụng để làm ra các ly, hộp, đĩa thức ăn nhanh (dùng 1 lần rồi bỏ) hay các



& sử dụng đúng cách

→ TS. NGUYỄN THUẬN ANH

hộp thức ăn mang về. Chúng có khả năng chịu nhiệt và lạnh cao. Tuy nhiên, các nghiên cứu đã chứng minh được khi ở nhiệt độ cao loại nhựa này có khả năng thôi nhiễm ra các chất hóa học độc hại vì vậy với nhiệt độ cao thì người ta đã hạn chế sử dụng loại nhựa này để đựng thực phẩm. Bên cạnh đó, cũng không dùng để đựng thực phẩm có chất acid mạnh, chất kiềm mạnh, vì sẽ phân giải ra chất polystyren có hại cho cơ thể. Do đó, nên tránh xa các loại đồ nhựa mang ký hiệu số 6 càng tốt. Rất khó để tái chế các loại đồ nhựa số 6.

♻️ Loại nhựa ký hiệu số 7: Các loại nhựa được đánh số 7 được làm từ một loại nhựa khác với 6 loại kể trên. Trong số các loại nhựa khác có polycarbonat (PC), đây là loại nhựa có chứa bisphenol-A (BPA). Chất này có khả năng bị thôi nhiễm vào thực phẩm và có các tác động không tốt với sức khỏe như sau:

BPA làm cho não của động vật sơ sinh phát triển bất thường. Chỉ cần một liều nhỏ BPA cũng có thể gây ảnh hưởng lên bào thai và trẻ nhỏ, làm thay đổi chức năng của hệ miễn dịch, gây rối loạn hành vi và khả năng nhận thức. Về lâu dài nó sẽ làm tổn thương não bộ.

Trong một thí nghiệm ở Mỹ cho kết quả: những ai có mức BPA trong nước tiểu cao có khả năng mắc chứng rối loạn tim mạch cao gần 2 lần so với những ai có mức BPA thấp, nhưng vẫn chưa phát hiện những nguyên nhân và hậu quả trực tiếp giữa BPA và bệnh tim.

Bên cạnh đó, BPA bắt chước vai trò estrogen và làm biến đổi khả năng sinh sản của tử cung. Ngoài ra, các nghiên cứu đã cho thấy BPA có liên quan trong việc làm suy giảm ham muốn tình dục, gây liệt dương và hư hỏng ADN của tinh trùng.

Với khả năng chịu được nhiệt độ cao nên PC được dùng làm nắp, bình, chai chứa thực phẩm cần tiệt

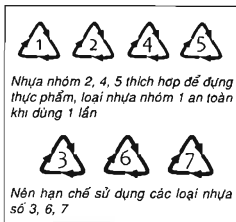
trùng. Đừng bao giờ lựa chọn những sản phẩm từ loại nhựa này để chứa đựng và bảo quản thực phẩm vì nó có khả năng gây ra những tác hại không tốt cho sức khỏe. Rất may là trên thị trường hiện nay rất hiếm gặp những loại hộp đựng thực phẩm, các đồ gia dụng làm từ loại nhựa số 7 này. Loại nhựa này đa phần được sử dụng trong công nghiệp: vỏ điện thoại, máy tính... Rất khó để tái chế nhựa số 7 và các chương trình tái chế đều không chấp nhận loại nhựa này.

Tóm lại, khi lựa chọn đồ nhựa gia dụng, nhất là để dùng chứa đựng thức ăn, cần phải hết sức thận trọng và xem xét kỹ lưỡng những con số được đánh dấu dưới đáy các loại chai, hộp nhựa. Các hộp đựng thực phẩm bằng nhựa số 2, 4, 5 (thuộc nhóm polyethylen (PE) và polypropylen (PP) thường được coi là an toàn và là loại thích hợp để đựng thực phẩm. Loại nhựa số 1 chỉ được xem là an toàn nếu sử dụng 1 lần. Các loại nhựa số 3, 6, 7 nên hạn chế sử dụng bởi nguy cơ thôi nhiễm hóa chất là rất lớn, đặc biệt loại nhựa số 7 còn thôi nhiễm BPA.

Chú ý cách sử dụng hộp nhựa

Mặc dù các hộp nhựa có ký hiệu số 2, 4 và 5 được xem là khá an toàn cho trong việc bảo quản thực phẩm. Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng cũng cần lưu ý như sau:

- Không sử dụng hộp nhựa để đựng thực phẩm ở nhiệt độ cao (như nước sôi, thức ăn nóng,...) để tránh các chất có hại thôi nhiễm vào thức ăn, nước uống. Ngay cả những loại nhựa chịu được nhiệt độ cao lên đến 200°C cũng có thành phần phụ gia nhất định và chúng có thể thôi nhiễm vào thực phẩm gây hại cho người sử dụng lâu dài. Nên để nguội thực phẩm trước khi cho vào bảo quản trong hộp nhựa, còn khi dùng thực phẩm nóng thì nên dùng các vật dụng bằng sứ hoặc thủy tinh.



- Không sử dụng hộp nhựa để nấu, hâm nóng hay rã đông thực phẩm trong lò vi sóng (cho dù trên hộp nhựa có ghi Microwave-safe hay microwavable). Vì loại nhựa này không bị nóng chảy, không bị nứt hay tách rời khi qua trong lò vi sóng, chứ không đảm bảo rằng những cái hộp đó sẽ không thôi hóa chất ra trong quá trình sử dụng nhiệt. Khi dùng trong lò vi sóng nhiệt độ của thức ăn sẽ tăng lên, và sẽ tác động vào hộp đựng bằng nhựa, làm cho các chất gây hại có trong nhựa bị thôi nhiễm ra thực phẩm. Tốt nhất, khi sử dụng lò vi sóng thì nên đựng thực phẩm trong hộp thủy tinh, bát đĩa bằng sành sứ để bảo đảm an toàn cho sức khỏe gia đình.

- Vệ sinh hộp nhựa đúng cách: Đối với hộp đựng thực phẩm có dầu mỡ, nên sử dụng khăn giấy để lau sạch vết dơ và dầu mỡ bám trên đó, sau đó rửa lại với nước rửa chén và tráng qua nước sạch. Điều này hạn chế việc tẩy xước và không phải sử dụng đến nhiệt độ cao để làm sạch chúng. Một số người đã sai lầm khi trung nước sôi hộp nhựa vì khi đó các chất độc có điều kiện thôi nhiễm ra bên ngoài. Một thói quen khác không tốt đó là dùng chất tẩy rửa mạnh và kỳ rửa mạnh tay với các vết bẩn. Việc làm này khiến hộp nhựa bị tẩy xước làm chỗ trú cho vi khuẩn và các chất bẩn. ❄️