

## DĖL PLASTIKINIŲ INDŲ

Pirmieji plastikiniai indai ir plastiko pakuotės į mūsų buitį atėjo prieš 30 metų. Plastikiniai indai pigūs, nereikalauja jokios priežiūros. Vienkartiniai indai, maišai iš polietileninės plėvelės, vakuume supakuotas maistas šiandien tapo kasdienybe. Deja, plastmasių sudėtyje yra gausybė cheminių junginių, kurių poveikis mūsų sveikatai pragaištingas.

Vertėtų atkreipti dėmesį į tai, kokius indus perkame. Vieni apskritai nėra skirti maisto produktams laikyti, kiti – vienkartinio naudojimo, tretį skirti sausiems biriems produktams, šaltam ar karštam maistui laikyti. Jeigu indais naudosis ne pagal jų paskirtį, rizikuojame valgyti kenksmingais organiniais junginiais užterštą maistą.

Labai svarbu nepamiršti, jog plastikas nėra amžinas. Plastikiniai indai turi savo galiojimo laiką, kuris turėtų būti nurodytas ant pakuotės arba pažymėtas specialiu ženklu. Pasibaigus vartojimo terminui plastikas ima skleisti žmogaus organizmui kenksmingas medžiagas.

Plastikinė tara negali būti naudojama daugelį kartų. Išgėrus mineralinį iš plastikinio butelio, šį būtina nedelsiant išmesti. Tai nėra ilgalaikis indas, į kurį būtų galima pilti pieną, sultis, girą ar kitus geriamus skysčius. Ilgai naudojant tą pačią plastikinę tarą rizikuojama kartu su geriamais skysčiais prisisotinti ir kenksmingų cheminių medžiagų. Medžiagos, kurios naudojamos gaminant vienkartinius indus, gali sukelti vėžį.

Netiesa, kad visos plastikinės pakuotės ir maišeliai tinka maisto produktų šaldymui. Tam tinka tik specialios pakuotės, atsparios šalčiui. Jei daržoves ar vaisius sušaldysime tam nepritaikytuose indeliuose, žiemą, gavę vitaminų, apnuodysime savo organizmą.

Daug saugesni yra stikliniai ir keramikiniai indai.

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė  
*Tamara Čirkova*