

## ทำไมต้อง BPA Free? รู้จักกับ BPA และผลกระทบต่อสุขภาพ



เชื่อว่าหลายคนน่าจะเคยเห็นคำว่า BPA Free ผ่านตากันมาบ้าง แต่คุณพอจะนึกออกไหมว่าเห็นที่ไหนมา?

BPA Free เป็นสัญลักษณ์ที่บอกว่าสินค้าหรือผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ปลอดภัยจาก BPA หรือ บิสฟีนอล เอ (Bisphenol A) เป็นสารเคมีกลุ่มโพลีคาร์บอเนต (Polycarbonate Plastic) ที่นำมาใช้ผลิตพลาสติกและเรซินเพื่อเสริมความแข็งแรง แม้ BPA มีประโยชน์ทางอุตสาหกรรมพลาสติก แต่สารชนิดนี้ถูกจัดไว้เป็นสารก่อมะเร็ง และส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้านอื่นได้ด้วย

คุณเลยสามารถเห็น BPA Free อยู่บนอะไรก็ตามที่ทำจากพลาสติก เช่น แก้วน้ำ ขวดน้ำ ถ้วยชามต่าง ๆ แต่ถึงอย่างนั้น BPA ก็ยังไม่ได้ถูกห้ามใช้ในไทย เพราะจำเป็นต่อการผลิต Hack for Health เลยรวบรวมผลกระทบด้านสุขภาพ และวิธีรับมือกับ BPA มาให้ได้ อ่านกัน

### อันตรายจากการสัมผัส BPA

BPA เป็นสารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายในหลายด้าน คุณสามารถได้รับ BPA ผ่านทางการรับประทานอาหาร การสัมผัส หรือแม้แต่สูดดม การสัมผัสกับ BPA ในระยะยาวอาจเพิ่มความเสียหายของปัญหาสุขภาพ เช่น

\*โรคหัวใจ

\*ปัญหาด้านพัฒนาการในเด็ก โดยเฉพาะพัฒนาการสมอง

นอกจากนี้ งานวิจัยจำหนึ่งพบว่า BPA อาจเพิ่มความเสียหายของโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคสมาธิสั้นได้ แต่ยังไม่มีการยืนยันที่แน่ชัด

### BPA อยู่ที่ไหนบ้าง?

อย่างที่ได้อ่านไปว่า BPA เป็นส่วนประกอบของพลาสติกและเรซิน ของรอบตัวเราล้วนมีส่วนประกอบของพลาสติกไม่มากนักน้อย แต่ถึงอย่างนั้น ไม่ได้หมายความว่าลูกค้ากำลังได้รับสารก่อมะเร็งอยู่ทุกวัน ซึ่งคุณอาจเสี่ยงที่จะได้รับ BPA เมื่อ

\*ใช้ภาชนะพลาสติกในการอุ่นอาหาร หรือใส่ของร้อน

\*ดื่มหรือกรอกน้ำร้อนด้วยขวดหรือแก้วพลาสติก

\*ทำงานในโรงงานหรืออุตสาหกรรมที่ต้องใช้สารเคมีกลุ่มนี้

งานวิจัยชี้ว่าพลาสติกจะปล่อย BPA ออกมาเมื่อเจอกับความร้อน การใช้ภาชนะพลาสติกที่ไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อใส่ของร้อน มาใช้อาหารหรือเครื่องดื่มที่มีอุณหภูมิสูงอาจทำให้ BPA ปนเปื้อนในอาหารได้ แต่ถึงอย่างนั้น หากไม่ได้รับในปริมาณมากร่างกายสามารถขับออกเองได้ แต่ก็มีความเสี่ยงอยู่ดี

### วิธีเลี่ยงการได้รับสาร BPA

การใช้สิ่งของจากพลาสติกในชีวิตประจำวันไม่ได้ทำให้คุณเป็นโรค แต่เพื่อความปลอดภัย วิธีต่อไปนี้จะช่วยลดความเสี่ยงจากการได้รับสาร BPA จากพลาสติกได้

\*เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีฉลาก BPA Free

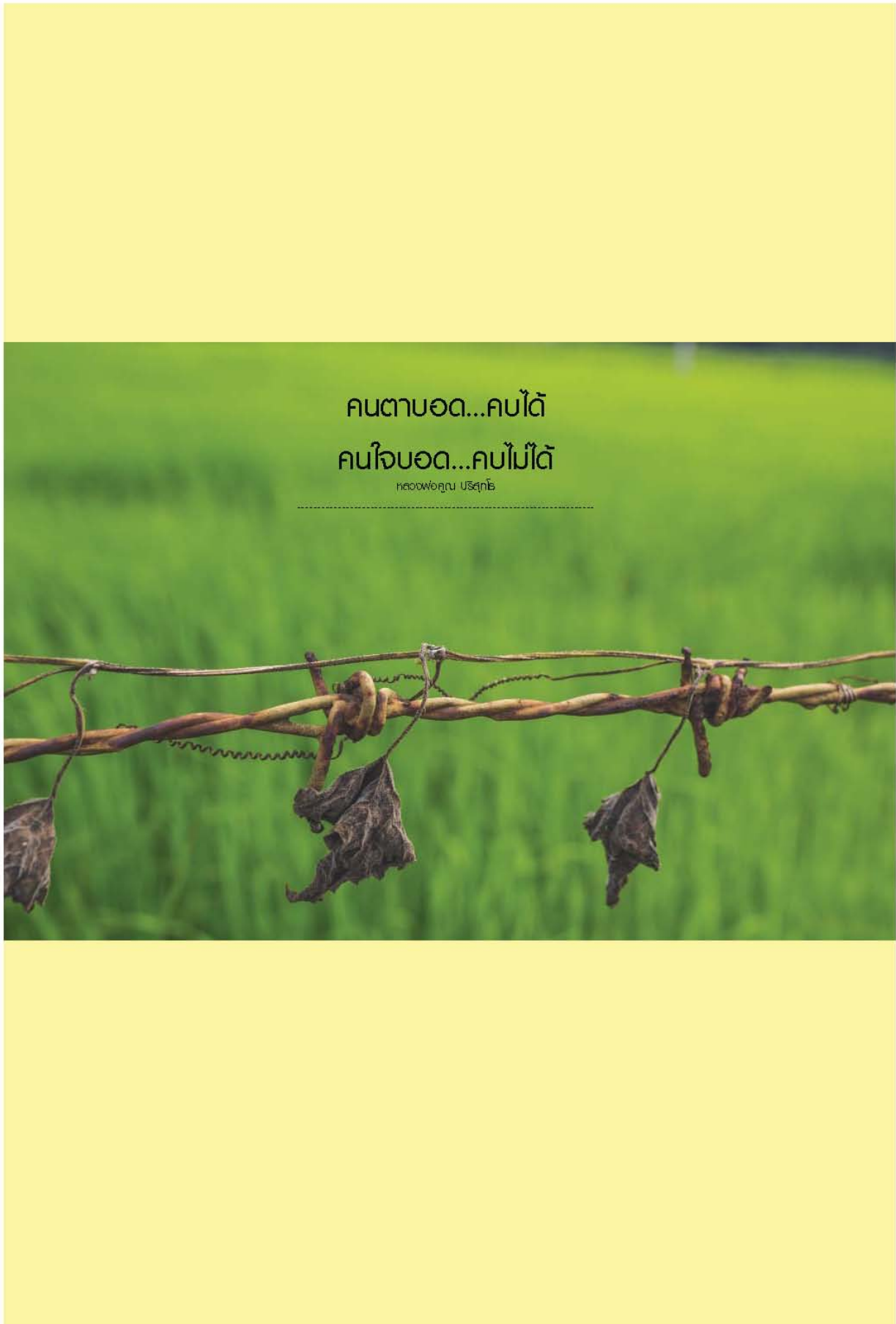
\*เลี่ยงการใช้ภาชนะพลาสติกในการอุ่นอาหาร หรือใส่ของร้อนจัด

\*เลี่ยงการรับประทานอาหารร้อนจัดในกล่องโฟมจากร้านอาหาร

\*ไม่ใช้ภาชนะพลาสติกที่ไม่ได้ระบุความทนทานต่ออุณหภูมิในการใส่ของร้อน

\*ตัดความเสี่ยงด้วยการใช้ภาชนะกระเบื้อง แก้ว หรือสเตนเลสแทน

\*เลี่ยงการใช้พลาสติกรีไซเคิลประเภท 3 และ 7 เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดความเสี่ยงจากการได้รับ BPA แล้ว นอกจากนี้ แนะนำให้เลี่ยงอาหารกระป๋องและอาหารสำเร็จรูป เพราะเป็นกลุ่มอาหารที่มี BPA ปนเปื้อน สำหรับคนที่ต้องทำงานกับพลาสติกไม่ว่าจะงานโรงงาน งานประดิษฐ์ หรืองานรูปแบบอื่น แนะนำให้สวมอุปกรณ์ป้องกัน อย่างถุงมือ แวนดา และหมวกกอนามัยเสมอ



คนตาบอด...คบได้  
คนใจบอด...คบไม่ได้  
หลอพงพ่อคุณ ปรสภ๖

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.beartai.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร