

加热的塑料餐具

有毒 ？

带饭一族们，给宝宝带饭，塑料饭盒你会用吗？使用不当，可能会像它们一样……

经常加班的人们，每天会背着饭盒上下班，重啊！所以，他们尽量选择塑料饭盒，因为塑料饭盒比玻璃的和不锈钢的饭盒更轻便！

不过……听说塑料饭盒加热有毒！妈妈们都不爱用，那么到底要怎样用塑料餐具呢？



1 > 塑料餐具凸凹不平，该换了

塑料制品也是有保质期的，过期后塑料会老化，出现变色、变脆的情况，如发现使用的塑料盒变黄或不再透明，应尽快更换。所以，网上有人说：“塑料饭盒使用时间长了，内部会出现凹凸不平，遗失那一部分弄不好就被人吃进肚子里了。”所以，消费者一定要关注塑料制品的保质期。同时，老化的塑料或会释出可能有害人体的物质。至于一个塑料饭盒“寿命”能有多久，要看个人使用和清洗方法，大多数塑料制品的保质期一般在3~5年左右，如果使用频繁，一至两年更换更好。

2 > 塑料饭盒里不能放这些食物

碳酸饮料(汽水、可乐等)的汽泡会使塑料饭盒的密封能力丧失，起泡食物或是发酵食品、热的食物等会使塑料饭盒的密封性能下降，请尽量避免在塑料饭盒中存放此类食物。

在微波炉中使用时，如果食物中含油量和含糖量比较多的话，在温度急速上升的情况下，会使塑料饭盒发生变形。所以，加热上述食品，最好用微波炉专用盒。

3 > 给塑料餐具加热会有毒吗

我们先要知道塑料饭盒里会添加什么？对，有一种物质叫塑化剂。塑化剂可增强塑料的柔韧性，使其更易加工、塑性，工业上一直在广泛使用，因此塑料制品在加热后极易释放塑化剂，目前市场上常用塑化剂主要有DBP、DEHP、DINP及DIDP等。

每种塑料都有其耐热极限，食品

用途的材料中，目前最耐热的是聚丙烯(PP)可承受140℃，其次是聚乙烯(PE)能耐热110℃，而聚苯乙烯(PS)则只能耐热至90℃。目前市售的微波炉专用塑料饭盒，主要采用的是PP或PE制成，如温度超过它们的耐热极限，塑化剂就有释放的可能，所以应避免长期用高温加热塑料饭盒来翻热食物。

4 > 塑料餐具你要这样使用

塑料饭盒最好只加热粥汤类水分充盈的食物。肉类食物，包括高糖食品等，微波加热时最好都用瓷或玻璃盛具。

食品容器、食品包装材料如果使用塑化剂，不得接触油脂类食品和婴幼儿食品。

即使是根据标准检测合格的微波炉塑料餐具，也只推荐在700瓦以下，

短时加热的条件下使用，除非是产品标明可用于烹饪或取得了其他更高要求的国际认证，才可以在更严格的条件下使用。700瓦大致相当于微波炉的中档火力，一般使用说明书内有各档火力对应的输出功率说明，短时加热则是指2~3分钟的加热，不能用于烹饪煮熟食品。

(新科)

