

# 塑化劑是什麼，減塑生活從日常做起

塑化劑(增塑劑、可塑劑)，是一種物質代名詞，可讓材料柔軟性增加或讓材料變液化的添加物，塑化劑通常會添加在食品包裝材料、髮膠、化妝品、醫療器材及耗材、香水、木材防護漆、建材建築塗料、潤滑劑等。

避免經常使用一次性的塑膠包裝用品，建立良好的飲食生活習慣，多喝水、多運動、多攝取天然蔬果，盛裝食品容器以玻璃、陶瓷、不鏽鋼等為主，外出自備環保餐具、購物袋，減少使用塑膠用品，都是可預防接觸塑化劑及幫助塑化劑排出的。