

Mikroplastik w domu - jak ograniczyć plastik na co dzień? Proste zmiany, które mają znaczenie

Mikroplastik to jeden z najbardziej niedocenianych problemów współczesnego świata. Małe cząsteczki plastiku – często niewidoczne gołym okiem – trafiają do powietrza, wody, żywności, a nawet naszych organizmów. Choć całkowite wyeliminowanie kontaktu z plastikiem jest dziś praktycznie niemożliwe, można znacząco ograniczyć jego obecność w codziennym życiu. I wcale nie wymaga to rewolucji.



Czym właściwie jest mikroplastik?

Mikroplastik to drobiny plastiku o wielkości poniżej 5 mm. Powstają m.in. podczas rozpadu większych plastikowych przedmiotów albo są produkowane celowo – np. jako mikrokulki w kosmetykach czy włókna syntetyczne w ubraniach.

Najczęściej spotykamy go:

- w wodzie butelkowanej,
- w żywności,
- podczas prania syntetycznych ubrań,
- w plastikowych opakowaniach i naczyniach.

Choć badania nad wpływem mikroplastiku na zdrowie nadal trwają, naukowcy wskazują, że może on oddziaływać na układ hormonalny, odpornościowy i oddechowy.

Dom pełen plastiku - gdzie ukrywa się mikroplastik?

Wiele codziennych produktów uwalnia mikrocząsteczki takie jak :

- pojemniki podgrzewane w mikrofalówce,
- kosmetyki z drobinami peelingującymi,
- syntetyczne ubrania z
- poliestru, gąbki i ściereki z
- tworzyw sztucznych,
- butelki PET,



Proste zmiany w domu, które pomagają ograniczyć mikroplastik :

Zmień plastikowe butelki na filtr i bidon

Woda butelkowana może zawierać więcej mikroplastiku niż kranówka.

Zamiast regularnie kupować wodę w plastiku:

- używaj dzbanka filtrującego,
- zamontuj filtr pod zlew,
- noś wodę w stalowym lub szklanym bidonie.

To rozwiązanie korzystne zarówno dla zdrowia, jak i portfela ;)



Nie podgrzewaj jedzenia w plastiku

Pod wpływem wysokiej temperatury plastik może uwalniać więcej drobin i substancji chemicznych, które generują miliony cząsteczek mikroplastiku oraz nanoplastiku, które końcowo trafiają do układu pokarmowego. Sam proces przyspiesza w kontakcie z potrawami tłustymi jak i kwaśnymi (np. dania na bazie pomidorów).



Lepszym rozwiązaniem będą:

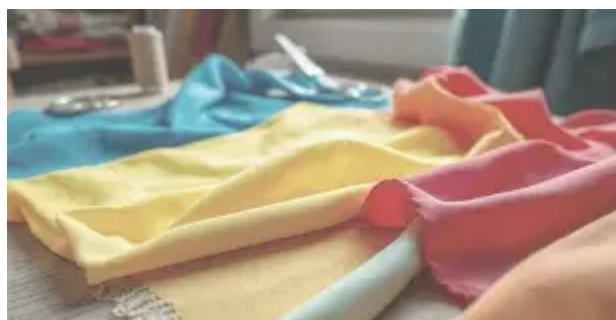
- ceramika
- papier śniadaniowy zamiast foliowych woreczków.
- szklane pojemniki

Ogranicz syntetyczne ubrania

Poliester, akryl czy nylon podczas prania uwalniają tysiące mikrowłókien trafiających później do środowiska w tym do wód i powietrza. Same syntetyczne ubrania są jednym z głównych źródeł mikroplastiku, Włókna syntetyczne które znajdują się w ubraniach zawierają niebezpieczne substancje pomocnicze, takie jak plastyfikatory, ftalany czy barwniki, które mogą wnikać przez skórę.

Co może pomóc?

- wybieranie ubrań z bawełny , lnu i wełny
- niższe temperatury,
- pełne załadunki pralki,
- specjalne worki lub filtry wychwytyjące mikrowłókna.
- rzadsze pranie



Wybieraj naturalne akcesoria do sprzątan

Zamiast plastikowych gąbek i szczotek używaj drewnianych szczotek, bawełnianych ścierek, naturalnych myjek oraz biodegradowalnych gąbek celulozowych. Takie produkty są o wiele trwalsze i nie rozpadają się na mikroplastik.

Czytaj składy kosmetyków

Mikroplastik w kosmetykach to syntetyczne polimery dodawane jako wypełniacze czy mikrogranulki peelingujące. Choć mikrokulki plastiku są coraz częściej zakazywane, nadal można je znaleźć w niektórych kosmetykach. Przy wyborze kosmetyków warto korzystać z baz wiedzy takich jak portal Kosmopedia oraz aplikacja Czytaj Skład.

Unikaj składników takich jak:

- polietylen (PE)
- polipropylen (PP)
- syntetyczne polimery.
- nylon

Naturalne peelingi z cukru, soli czy zmielonych pestek są bezpieczniejszą alternatywą.

Czy da się całkowicie uniknąć mikroplastiku?



Nie. Mikroplastik jest dziś obecny praktycznie wszędzie – w wodzie, glebie, powietrzu i żywności. Jednak ograniczanie kontaktu ma sens. Każda mała zmiana zmniejsza ilość plastiku trafiającego do środowiska i do naszego organizmu.

Najważniejsze jest podejście „mniej i świadomiej”, a nie perfekcja.

Małe kroki, duży efekt

Nie trzeba od razu wyrzucać wszystkich plastikowych rzeczy z domu.

Wystarczy zacząć od kilku prostych nawyków takich jak:

- posiadanie własnego bidonu,
- szklanych pojemników na żywność,
- naturalnych tkanin,,
- mniej jednorazowych opakowań
- świadome zakupy



To niewielkie zmiany, które w dłuższej perspektywie mogą realnie ograniczyć ilość mikroplastiku w codziennym życiu – i pomóc środowisku.