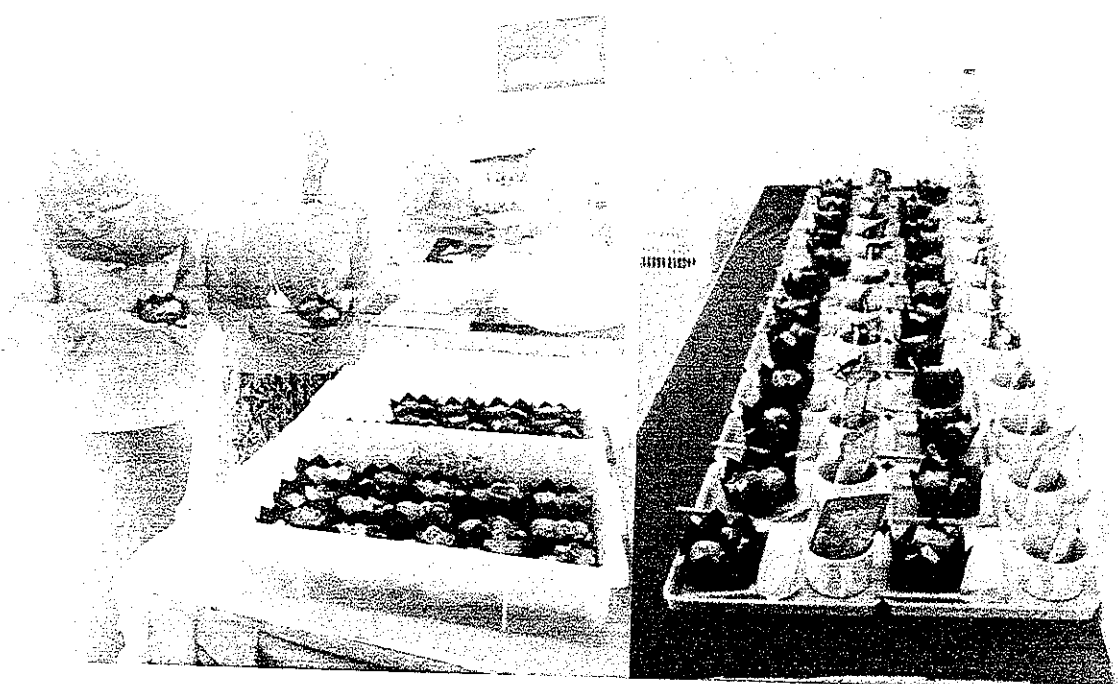


กิจกรรมการลดการใช้ถุงพลาสติก เลิกใช้โฟม และการใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก  
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาทอง

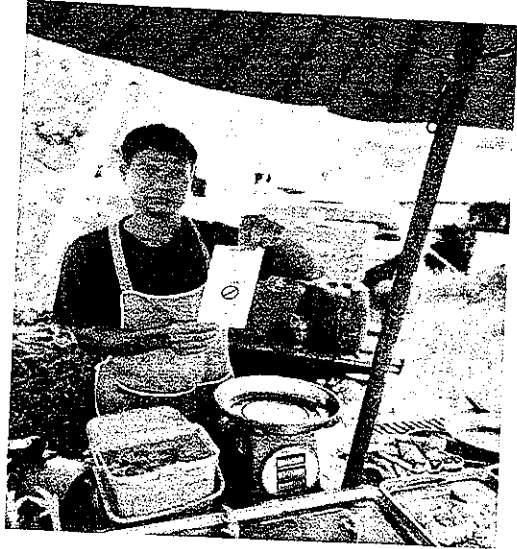


กิจกรรมรณรงค์ลดการใช้ถุงพลาสติก ลดการใช้โฟม เพื่อสุขภาพที่ดีของชาวเขาทอง

แจกแผ่นพับให้ความรู้ประชาชน พ่อค้า แม่ค้า ณ ตลาดนัดบ้านในสระ

ในวันพุธที่ ๑๑ เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๕





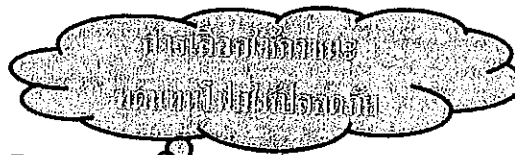
# อันตรายจากกล่องโฟม

ยุคนี้เป็นยุคของความสะดวกสบายซึ่งหลาย ๆ คน ต้องการสิ่งนี้ แม้กระทั่งเรื่องของการกินที่หลายคนเน้นอิมง่าย สบาย เร็ว แต่! ไม่รู้ถึงภัยอันตรายที่จะต้องเจอและภัยร้ายนี้จะไม่ค่อยๆ สะสมเข้าไปในร่างกายทีละเล็กทีละน้อย อาจเสี่ยงถึงชีวิตได้ โดยเฉพาะในกล่องโฟมใส่อาหารตามร้านอาหารตามสั่งต่างๆ ไป จะเป็นแหล่งสะสมของสารสไตรีน ซึ่งสารนี้มีพิษทำลายกระดูก ตับ และไต มีผลต่อการเดินของหัวใจ มะเร็ง ส่วนผลข้างเคียงในระยะต้นๆ นั้น อาจมีอาการ

- ⇒ สมอมีนง กลายเป็นคนเบลอ่ง่าย ผิวหนั่งแห้งแตก
- ⇒ ความจำเสื่อมง่ายทำให้เป็นคนหลงๆ ลืม ๆ
- ⇒ สมาริสั้น มีผลต่อประสาทส่วนกลางและส่วนปลายทำให้เคลื่อนไหว ทรงตัวไม่ดีดังเดิม
- ⇒ สำหรับ ผู้หญิง อาจทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติหรือมีอาการหงุดหงิดง่าย

โดยทั่วไปแล้วกล่องโฟมจะทนความร้อนได้เพียง 70 องศาเซลเซียส ซึ่งแน่นอนว่าอาหารที่เราทานอยู่เป็นประจำ มีอุณหภูมิสูงกว่ามาตรฐานและส่งผลให้สารอันตรายปนเปื้อนมากับอาหาร หรือแม้แต่...

- ⊘ ไซ้ติบที่วางขายบนแผงพลาสติกตามร้านสะดวกซื้ออาจมีโอกาสที่สารสไตรีนปนเปื้อนเข้าไปในไซ้ได้
- ⊘ อาหารกล่องโฟมที่นำไปเข้าไมโครเวฟ จะทำให้สารสไตรีนไหลออกมาปนเปื้อนกับอาหารเป็นจำนวนมาก
- ⊘ กล่องโฟมที่ถูกตัดและนำพลาสติกมาวางรองใส่อาหาร อันนี้ร้ายแรง โดยก่อให้เกิดมะเร็งได้ถึง 2 ต่อ



- ☺ เลือกใช้ภาชนะที่ปลอดภัย ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ เช่น ใบตอง ใบบัว การดาษ (Food Grade) ชานอ้อย มันสำปะหลัง ข้าวโพด พลาสติกชีวภาพ
- ☺ ภาชนะต้องไม่ทำหรือประกอบด้วยวัสดุที่เป็นพิษ
- ☺ ภาชนะต้องมีความแข็งแรง ทนทาน ไม่ชำรุดสึกหรอหรือแตกกะเทาะเป็นสนิมง่าย

☺ ป้องกันการปนเปื้อนได้ เช่น ต้องมีฝา



การรณรงค์ลดใช้กล่องโฟม  
การใช้โฟมบรรจุอาหาร



จัดทำโดย

อบต.เขาทอง

อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่

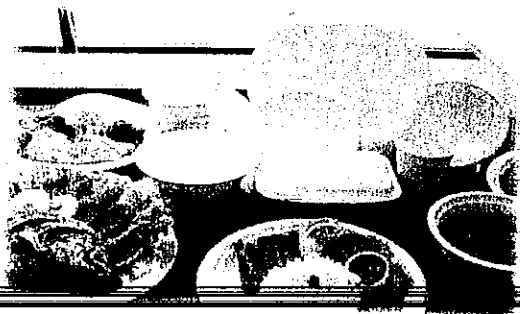
โทรศัพท์ 075-664-584

E-mail : [khaothong\\_08@hotmail.com](mailto:khaothong_08@hotmail.com)

# รู้เท่าทันโฟม

โฟม(Foam) เป็นผลิตภัณฑ์จากพลาสติกที่ใช้สารเร่ง (Additive) หรือยาฟอง ทำให้เกิดการฟูและฟองตัวจากการใช้ความร้อนสูง ประกอบกับการอัดลงในแม่พิมพ์ ที่มีรูปร่างที่ต่างกันคุณสมบัติที่ได้คือ มีน้ำหนักเบาทำเป็นรูปลักษณะต่างๆ ได้ดี โฟมที่ใช้ทำภาชนะบรรจุอาหารผลิตมาจากวัสดุโพลีเมอร์ ชนิดโพลีสไตรีน (Polystyrene)

ปัจจุบันพ่อค้าแม่ค้าที่ขายอาหารมักนิยมใช้กล่องโฟมเป็นภาชนะบรรจุอาหารปรุงสำเร็จ เช่น ข้าวผัด ข้าวต้ม กระจ่างปลา ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น เนื่องจากสะดวกใช้ง่าย รวดเร็วและราคาถูก อย่างไรก็ตามการนำภาชนะโฟมมาบรรจุอาหารร้อนจัดเป็นเวลานานทำให้โฟมเสียรูปทรงและอาจหลอมละลายจนมีสารเคมีปนเปื้อนมากับอาหารได้



โฟม ก็เปรียบเสมือนเตาอบเร็ว !!!

## สารเคมีที่พบในโฟมบรรจุอาหาร

❖ สารสไตรีน (Styrene) ซึ่งจัดอยู่ในสารก่อมะเร็งในกลุ่ม 2B ซึ่งเป็นสารที่อาจจะก่อให้เกิดอันตราย ดังนี้

✓ เพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมในผู้หญิง มะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย และมีโอกาสสูงต่อการเป็นมะเร็งตับ

✓ มีผลต่อสมองและเส้นประสาททำให้อ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย นอนหลับยาก

✓ ประจำเดือนมาไม่ปกติ

✓ สมองเสื่อมง่าย ความจำเสื่อมสมาธิสั้นชาปลายมือปลายประสาท

เส้นทางสารสไตรีนเข้าสู่ร่างกาย โดยปริมาณการละลายออกมาของสารสไตรีนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่

1. ไขมันในอาหาร น้ำดื่มสายชู กรดแอสคอร์บิก จะดูดสารสไตรีนจากกล่องโฟมได้มากกว่าปกติ

2. ระยะเวลาที่ภาชนะโฟมสัมผัสอาหาร ถ้าอาหารใส่กล่องโฟมทิ้งไว้นานอาหารจะดูดสารสไตรีนในปริมาณมาก

3. อุณหภูมิที่เก็บของร้อนเกิน 70 องศาเซลเซียส หรือร้อนเกินไปซึ่งผู้อหารได้สูงรวมทั้งการอุ่นในไมโครเวฟ

❖ เบนซีน (Benzene) ละลายได้ดีในน้ำมันส่งผลต่อร่างกายมีผลคล้ายกับพิษสูงและเป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด อารมณ์เสีย หิวใจเห็นภาพผิดเพี้ยนเป็นเวลานานทำให้เป็นโรคโลหิตจาง มะเร็งเม็ดเลือดขาว เนื่องจากเป็นพิษต่อตับและไต กระดูก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ลดประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันในร่างกายทำให้จำนวนเม็ดเลือดลดลง

❖ พทาเลท (Phthalate) เป็นสารที่มีพิษต่อระบบสืบพันธุ์ ทำให้เป็นหมันในผู้ชาย หญิงมีครรภ์อาจทำให้กำเนิดลูกที่มีอาการดาวน์ (Down Syndrome) ทำลายไตและระบบทางเดินอาหาร

## ลด ละ เลิก การใช้โฟม

ลดโฟม ลดขยะ ลดมลพิษ

ใช้ถ้วยแก้วหรือจานแทน

กินง่าย ง่ายเร็ว

โฟมบรรจุอาหาร

