

# 健康環境 你我都做得到

## 慎選安全環保的清潔劑

文 / 陳修玲

**水**除了是構成生命的必要元素，也是生活中最基本的清潔工具。但是，隨著人類對衛生條件的重視，以及感官的需求，清潔劑的成分，除了水之外，還添加了各種合

成界面活性劑、抗菌劑、螢光劑、香精和色素。

### 市售清潔劑製造河川污染

這些產品宣稱的功效，不但誇大不實，還對環境和健康有潛在性的傷害，

消費者常常身陷致病危機而不自知。因此，主婦聯盟環境保護基金會一直提倡以傳統的肥皂、小蘇打、醋、檸檬酸來代替市售的合成洗劑。

看似透明乾淨的自來水，其實來自河川、湖泊和水庫。人們在河邊烤肉、丟垃圾，在山上種蔬果、灑農藥，都會污染水源，再加上非法排放的工業、畜牧業、漁業廢水，以及家庭的廢水（洗衣、洗澡、洗碗等），台灣河川的命運竟是如此多舛。

### 潛藏環境荷爾蒙危害人體

市面上的清潔劑種類繁多，依照功能、香味、顏色和使用場所或身體部位，不下數百種，在廣告促銷下，消費者不知不覺在家中囤積數十種瓶瓶罐罐。但是，這些清潔劑的成分，在浴廁用的很多是強酸、強鹼，它們不但對皮膚有強烈腐蝕性，不慎吸入，還會立即危害呼吸器官，尤其是噴霧形式的，更應該避免使用。

### 選用天然原料取代化合物

在傳統藥局、化工原料行、超市買得到的小蘇打、檸檬酸和醋，是家庭清潔中不可或缺的好幫手。他們都是食品加工的重要成分，它們雖然是弱鹼和弱酸，清潔效果卻不輸市售的合成洗劑。小蘇打可以洗頭、洗梳子、洗衣領、洗水龍頭、臉盆、浴缸和馬桶；檸檬酸可以潤絲頭髮、洗熱水瓶、清除微波爐和烤盤的油垢、除去洗衣機內的皂垢；再生皂是回鍋油做成的肥皂，用來洗碗、清潔流理台、瓦斯爐、抽油煙機，而且相當環保。

因為市售清潔用品大多數來自有毒的石化產品，有的會致癌，像洗髮精中可能殘留甲醛；有的是環境荷爾蒙，例如指甲油、香水中的鄰苯二甲酸二己酯及壬基酚。

為了安心，小蘇打、檸檬酸和再生皂是消費者的最佳選擇，如果為了方便，則可考慮經過環保署審查的環保標章產品。



◆利用回收廢油自製手工肥皂，環保又健康。