警惕！

微塑料颗粒可进入大脑

务必要留意这10大含微塑料的日用品



微塑料“无孔不入”。《纳米材料》的一项研究发现，微塑料颗粒被小鼠随水口服后，仅2小时即可穿过血脑屏障进入大脑。之前发表在权威期刊《国际环境》上的一项研究显示，在6位健康孕妇的胎盘中，其中4个都被检测出了5~10微米大小的“微塑料颗粒”。微塑料甚至可以被“遗传”，能通过胎盘屏障对人体造成影响。

今年4月20日，首都医科大学、中国环境科学研究院等团队在《自然－健康》上发表的研究显示，微纳米塑料已经广泛进入人类大脑。而且，肿瘤周边脑组织的塑料浓度明显更高——说明血脑屏障一旦受损，塑料便乘虚而入，往大脑深处“钻”。

>>>

什么是微塑料？

微塑料是指直径小于五毫米的塑料碎片或塑料颗粒，甚至可小至微、纳米级。其来源主要有以下两种：

一种是由大块塑料分解产生；另一种是人为制造的某些产品中的微小塑料颗粒，如化妆品中的磨砂颗粒或牙膏中的塑料微珠。

微塑料或增加疾病风险

微塑料对人体健康的影响目前仍在研究中。现有研究发现，微塑料在人体多个器官组织中均有积累，包括大脑、心脏、肺、肠道、肝脏，甚至骨髓等。微塑料可以通过多种途径进入人体，如呼吸、饮食和皮肤接触，引发潜在危害。具体可能包括：

微塑料会对消化道造成损伤，破坏胃肠道微生物菌群，引起肠道疾病；加重胃病，可能引发直肠出血等症状。

刺激肺部，影响肺容量。有证据表明，与尼龙和聚酯纤维打交道的工人，接触有害纤维的程度远高于普通人群，他们的肺部会受到刺激，肺容量也会降低。

纳米级塑料可能穿透细胞膜，干扰细胞功能。

塑料中释放的塑化剂可能干扰人体内分泌系统，影响生殖健康。

可“遗传”，在母乳或胎盘中发现微塑料，可能影响婴幼儿健康。

损伤大脑，增加阿尔茨海默病、帕金森等疾病风险。

盘点10大含微塑料的日用品

1 口香糖

2025年3月美国加州大学的研究人员发现，嚼一块口香糖能释放出成千上万的微塑料颗粒。大部分微塑料在嚼口香糖的前2分钟内就脱落了，嚼8分钟，就能释放出94%的微塑料。

2 一次性纸杯

2020年发表在《危险材料杂志》上的一项研究显示，如果把热饮倒进一次性纸杯里，大概15分钟，这些纸杯就会往饮料里释放25000多个微塑料微粒。

3 瓶装水

2024年《美国国家科学院院刊》发表的一项研究发现，每瓶1升装的瓶装水中，约含有24万个塑料微粒。并且瓶装水经过高温暴晒后，会含有更多的微塑料。

4 尼龙茶包

2019年《环境科学与技术》发表研究指出，用尼龙66或者聚酯（PET）做成的茶叶袋，泡在95℃的热水里5分钟，会释放出116亿个微米级塑料和31亿个纳米级塑料颗粒。

5 清洁海绵

2024年《环境科学与技术》发表的研究发现，“清洁海绵”每磨损1克，就能释放出650万个微塑料。

6 塑料外卖盒

今年3月，浙江大学研究团队在国际期刊《科学进展》上发表的一项研究发现，把带油的塑料外卖盒放进微波炉加热3分钟，释放出的微塑料数量，直接飙升到只装水加热时的125倍。

研究还强调，高温会加速塑料中有害物质的释放。例如，微波加热3分钟可使每平方厘米容器释放420万个微塑料颗粒。

7 防晒口罩

市面上不少防晒面罩，采用的都是聚酯纤维、锦纶、氨纶、冰丝等面料，属于石油衍生的塑料高分子材质。也就是说，它们本身就是潜在的“微塑料大户”。戴防晒口罩主要是为了防晒，根据实验情况，在连续4小时的日晒下，纤维开裂、脆性增加，微塑料的脱落量能翻倍。

8 塑料砧板

有研究人员分别在聚丙烯砧板和聚乙烯砧板上切胡萝卜，评估使用这两种塑料砧板时平均每个人的微塑料总接触量。结果发现，二者均会使胡萝卜被微塑料污染。如果用塑料砧板，一个人每年可能接触到1450万~7190万个聚乙烯微塑料，而聚丙烯微塑料约为7940万个。

9 化纤衣服

塑料是可以做成衣服的，当你看衣服标签时，上面写的“聚酯纤维”就是塑料。比如时下流行的摇粒绒，通常是由回收塑料制成的，其中含有大量的塑料微纤维成分。每当清洗聚酯、聚酰胺和氨纶纤维等材料制成的衣物时，都会掉落约70万根微纤维。

10 有划痕的不粘锅

几毫米的不粘锅划痕就能释放出大量微塑料。破损的涂层可能导致释放2300000个微塑料和纳米塑料，表面裂缝可能会留下大约9100个塑料颗粒。

◎制图／厉建红

生活中做好这几点真的很重要

1. 减少塑料包装

尽量减少一次性塑料制品的使用，选择没有塑料包装的食品，或者选择用玻璃、纸和金属包装的产品。

2. 改变饮食习惯

避免外卖食品重复用微波炉加热，避免使用塑料杯装热饮，避免使用塑料袋或保鲜膜包裹滚烫食物，减少塑料吸管的使用。

3. 食物加热处理

烹饪时，使用沸水焯烫蔬菜，可以去除表面约78%的附着颗粒。饮水时，选择烧开并过滤过的水，而非直接饮用瓶装水。

4. 多选天然产品

尽量使用可降解材料或天然纤维产品替代塑料制品，选择天然纤维衣物而非合成纤维，定期清理家中的垃圾并减少塑料废物。

◎据新华社微信公众号

【 资讯超市 】

省城生活气象

今天：晴转多云 22℃~32℃

明天：多云转阴 18℃~25℃

后天：多云 18℃~24℃

体彩开奖

排列3 第26239期：4 7 0

排列5 第26239期：4 7 0 6 1

7星彩第26103期：

0 0 0 6 0 2+8

福彩开奖

双色球第2026103期：

红球：4 11 20 27 28 30

蓝球：15

3D第2026239期：

0 0 2

识别二维码，和我们聊聊