

NHẬN BIẾT NHỮNG THỨ CÓ ĐỘC TRONG NHÀ

Thảm trải sàn thông thường được làm từ sợi tổng hợp, sợi có nguồn gốc từ dầu mỏ. Nó có thể sản sinh ra 120 loại hóa chất nguy hiểm gây bệnh hen suyễn, dị ứng, các vấn đề về thần kinh và ung thư

Độc tố ở xung quanh chúng ta rất nhiều. Để có được sức khỏe tốt, việc giảm thiểu tiếp xúc với các hóa chất độc hại là điều thiết yếu. Fitnea mách bạn 10 mẹo nhận biết những vật có độc như sau:

1. Các loại lót sàn thông thường

Thảm trải sàn thông thường được làm từ sợi tổng hợp. Loại sợi này có nguồn gốc từ dầu mỏ, có thể sinh ra 120 loại hóa chất nguy hiểm gây bệnh hen suyễn, dị ứng, các vấn đề về thần kinh và ung thư. Nhiều hóa chất độc hại mà phần lớn được tìm thấy trong miếng nệm cao su và keo dán có thể mất nhiều năm mới bay hơi hết được.

Do đó để bảo vệ sức khỏe gia đình, mọi người nên sử dụng thảm trải sàn bằng cotton, len, hoặc thảm ô vuông tái chế, không cần sử dụng keo dán. Cũng nên quan tâm đến loại gỗ có màu đẹp và có thể lau sạch như tre.

Có rất nhiều loại hóa chất độc hại xung quanh chúng ta. Do đó hãy ưu tiên dùng những sản phẩm có nguồn gốc tự nhiên hơn là công nghiệp. (Ảnh: internet)

2. Sơn có chữ VOC

Khi mua sơn về, phải chắc rằng đó là loại sơn không chứa VOC (chất hữu cơ dễ bay hơi). Nhiều công ty quảng cáo sơn của họ không chứa VOC, nhưng đó chỉ là lớp sơn nền trắng. Một khi sơn thêm màu lên, nó không còn là "sơn không chứa VOC" nữa. Do đó, khi mua bạn phải hỏi kỹ để được chuyên gia tư vấn rõ ràng về điểm này.

3. Đồ nội thất có lớp da bọc nguồn gốc từ dầu mỏ

Đồ nội thất được bọc da có thể chứa cao su bọt poliuretan, nguồn gốc từ dầu mỏ, chứa đầy chất hóa học và chất chống cháy. Do đó hãy tìm những loại có vải bọc làm từ cao su thiên nhiên hoặc sợi vải hữu cơ. Bên cạnh đó, không nên dùng đồ nội thất từ ván gỗ ép, trong quá trình sử dụng nó sẽ sinh ra formaldehyde, chất này có thể gây ung thư ở người.

4. Chăn ga gối nệm công nghiệp

Hãy ưu tiên chọn khăn trải giường, chăn và gối bằng chất hữu cơ chưa qua xử lý, không nên dùng các loại gối nệm công nghiệp. Hiện nay phần lớn nguyên liệu công nghiệp sử dụng chất chống cháy, thuốc trừ sâu, chất tẩy và thuốc nhuộm có hại cho cơ thể.

5. Rèm cửa làm bằng nhựa vinyl

Rèm cửa buồng tắm làm bằng nhựa vinyl thải ra hơn 100 chất hữu cơ dễ bay hơi, chúng có thể tồn tại lớn vón trong không khí hơn một tháng. Loại rèm cửa này cũng chứa phenolphthalein và chất làm rối loạn tuyến nội tiết. Do đó, hãy chọn rèm cửa buồng tắm làm từ sợi cotton hữu cơ và vải lanh sẽ an toàn hơn.

6. Rèm cửa

Phần lớn rèm cửa có chứa chất chống cháy, thuốc trừ sâu, chất tẩy và thuốc nhuộm. Do đó bạn nên sử dụng các loại rèm làm từ chất hữu cơ, sợi lanh hoặc cotton chưa qua xử lý, hoặc nếu có điều kiện hãy chọn rèm cửa bằng tre.

7. Nệm ngủ

Nơi bạn ngủ và thứ bạn nằm lên trên là một trong những điều quan trọng nhất bạn cần quan tâm. Chúng ta dành gần nửa thời gian cuộc đời của mình để ngủ, và phần lớn quá trình bài trừ độc tố

và hồi phục cơ thể diễn ra trong khi ngủ. Những loại nệm công nghiệp thường có chứa hóa chất độc hại và chất chống cháy mà phải mất nhiều năm mới bay hơi hết. Do đó hãy chọn nệm làm từ 100% cao su tự nhiên và mặt hàng nệm làm từ sợi len hữu cơ.

8. Chất tẩy rửa

Năm 2009, tổ chức Chống bạo lực động vật Mỹ (ASPCA) đã liệt các chất tẩy rửa trong gia đình vào danh mục 10 chất độc hại nguy hiểm nhất. Chúng dễ dàng bám lên cơ thể người và động vật nuôi trong nhà.

Nghiên cứu cho thấy nồng độ chất chống cháy Brom bám trên các chú mèo nuôi trong nhà lớn hơn gấp 23 lần so với người, còn chất perfluorinated bám trên những chú chó gấp 2,4 lần so với người. Đó là những hóa chất đã được tìm thấy trong các vật dụng thường gặp như vải chống cháy và thảm trải sàn chống vết ố. Hãy thử tưởng tượng xem gia đình bạn và các loại vật nuôi đang bị hành hạ như thế nào vì những hóa chất bạn đã phun hoặc đổ lên nhà. Do đó, hãy hạn chế dùng chất tẩy rửa hóa học và ưu tiên những giải pháp tẩy rửa tự nhiên, không độc hại.

9. Không khí ô nhiễm

Cục Bảo vệ môi trường Mỹ (EPA) cảnh báo: "Phần lớn mọi người nhận thức rằng ô nhiễm không khí bên ngoài có thể làm tổn hại sức khỏe của họ. Tuy nhiên có thể họ không biết rằng ô nhiễm không khí trong nhà cũng có thể gây tác hại nghiêm trọng".

Nghiên cứu của EPA về tình trạng tiếp xúc của người với không khí ô nhiễm đã chỉ ra rằng nồng độ chất ô nhiễm trong không khí trong nhà ở có thể cao gấp 2 đến 5 lần, thậm chí gấp 100 lần so với nồng độ bên ngoài. Báo cáo này nhận được sự quan tâm đặc biệt bởi vì theo ước tính, người ta dành đến 90% thời gian ở trong nhà. Các nghiên cứu về vấn đề rủi ro được thực hiện trong những năm gần đây của EPA và hội đồng cố vấn khoa học đã kiên quyết xếp ô nhiễm không khí vào danh sách 5 loại tác hại về môi trường ảnh hưởng xấu nhất đến sức khỏe con người.

10. Chất tẩy rửa khô

Chất tẩy rửa khô là một trong những loại chứa nhiều hóa chất nhất, song nó lại đang ngày càng được ưa chuộng bởi tính tiện dụng. Để bảo vệ sức khỏe của mình, bạn hãy tìm loại chất tẩy rửa xanh, sạch hoặc chất tẩy rửa quần áo sinh thái. Nếu không có lựa chọn khác, bạn buộc phải sử dụng chất tẩy rửa khô truyền thống, sau đó hãy bỏ quần áo của bạn vào giỏ nhựa và mang chúng ra nơi thông gió một vài tiếng trước khi cất vào tủ đồ.