



# เรื่องใหญ่โต ไมโครพลาสติก... อย่าลืม !



## ไมโครพลาสติก

อนุภาคพลาสติกที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 5 มิลลิเมตรหรือมีขนาดเล็กมากจนไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดจากการสลายตัวของขยะพลาสติกหรือการแตกหักของพลาสติกขนาดใหญ่

## ไมโครพลาสติกอาจแฝง มากับอาหาร ได้แก่...



อาหารร้อนที่ใส่ในถุงพลาสติก เช่น แกงถุง



สัตว์ทะเลที่กิน



น้ำดื่มบรรจุ



ผักและผลไม้ที่ปนเปื้อน



อาหารสำเร็จรูป เช่น



อาหารบรรจุกล่องพลาสติก

อาหารปนเปื้อนเศษพลาสติก ขวดพลาสติก

ไมโครพลาสติกจากการเพาะปลูก

## ผลเสียที่เกิดจากการสะสม เป็นเวลานานอาจมีความเสี่ยง



ลดประสิทธิภาพการทำงานของระบบประสาท  
และความจำ



เป็นมะเร็ง



ขัดขวางการทำงานของเส้นเลือด



ฮอร์โมนทำงานผิดปกติ

## หลีกเลี่ยงการรับ ไมโครพลาสติก ...โดย



ลดปริมาณการใช้พลาสติกแบบ  
ใช้แล้วทิ้ง หรือนำกลับมาใช้ซ้ำใหม่



หลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกและโฟม  
ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับ  
สิ่งแวดล้อม



เลือกบริโภคอาหารทะเลจากแหล่งที่  
เชื่อถือได้

เรียบเรียงและจัดทำโดย...นางสาวสุภาวดี ศรีนวล นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

