

PFAS at Kagamitan sa Pagluluto

Ang dapat mong malaman

Ano ang PFAS?

Ang mga per- and polyfluoroalkyl substance (PFAS) ay isang pangkat ng mga mapaminsalang kemikal.

Ginagamit ang mga ito upang gumawa ng mga materyales na hindi tinatagusan ng tubig, hindi dumidikit, at hindi madaling madumihan. Hindi natural na nabubulok ang mga ito sa paglipas ng panahon at naiipon sa kapaligiran at katawan.

Ang PFAS ay maaaring matagpuan sa mga pang-araw-araw na produkto tulad ng:



Mga produktong panlinis.



Hindi dumidikit na kagamitan sa pagluluto.



Muwebles at upholstery.



Mga materyales ng pakete ng pagkain.



Hindi tinatagusan ng tubig na damit at gamit.

Ang pagkakahantad sa PFAS ay maaaring magdulot ng:

- Mas mababang timbang sa pagkapanganak.
- Mataas na antas ng kolesterol.
- Mas mataas na panganib ng sakit sa thyroid.
- Mababang tugon ng resistensiya sa mga bakuna.
- Mas mataas na panganib ng mga kanser sa bayag at bato.
- Mas mataas na presyon ng dugo sa panahon ng pagbubuntis.
- Mga pagbabago sa mga enzyme sa atay na nagpapahiwatig ng pinsala sa atay.

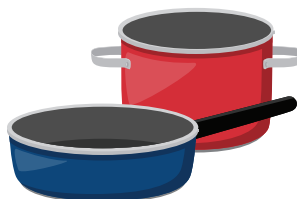
Ang PFAS ay karaniwan sa coating ng kagamitan sa pagluluto na hindi dumidikit.

Ang PFAS sa kagamitan sa pagluluto na hindi dumidikit ay maaaring sumingaw sa pagkain kung nagasgas mo ito o gumagamit ng mataas na temperatura.

Ang iyong kagamitan sa pagluluto ay maaaring mayroong PFAS kung ito ay:

- Mayroong hindi dumidikit na ibabaw.
- Nagasgasan, nagbabalat, o natutuklap.

! Kahit na may label na PTFE- o PFOA-free ang iyong kagamitan sa pagluluto, maaari pa ring mayroon itong PFAS.



Ilayo ang PFAS sa pagkain mo.

Panatilihin ang iyong kagamitan sa pagluluto:



Regular na suriin ang kagamitan sa pagluluto. Palitan ang mga kawaling hindi dumidikit na nagasgasan o nasira.



Magluto sa mas mababa sa 400°F. Ang matinding init ay maaaring maglabas ng mga mapaminsalang singaw mula sa mga kawali na pinahiran ng PFAS.

Kapag bumibili ka o nagpapalit ng kagamitan sa pagluluto:



Lumipat sa mas ligtas na kagamitan sa pagluluto. Ang mga stainless steel, cast iron, or ceramic ay mahuhusay na opsiyon.



Hugasan nang manu-mano ang mga palayok at kawali. Pahabain ang buhay ng iyong kagamitan sa pagluluto.