

家庭環保

DIY

①

周萬國



我家門前有小河，後面有山坡，山坡上面野花多，野花紅似火。小河裡有白鵝，鵝兒戲綠波，戲弄綠波，鵝兒快樂，昂頭唱輕歌。

這是小時候大家都會唱的一首歌，這讓我們想起兒時鄉間歡樂清新的景象，大夥兒可以在家裡附近小河邊「摸蛤仔兼洗褲」，戲水、捉蝦、玩泥鰍。曾幾何時，小河裡的魚蝦也不見了。大人們告誡孩子：「河水是髒、危險，不要到河邊去玩。」現代的孩子們已無福享受如此的樂趣，只能成為大人甜美的回憶。

為什麼會這樣呢？你可以從你家旁邊的水溝裡找到一些答案：你會發現，經由你家中排出的污水，已使水溝變了顏色（甚至水草都長不起來），發出陣陣的惡臭。當這些水再流入河水中時，魚蝦是活不了的，我們在不知不覺中也成了環境的殺手。當然，還有其他的原因，例如：水土保持不好、濫用農藥、工廠廢水、家庭污水、……更可怕的是這些污水，會滲透到泥土中，污染土壤，滲入地下，使得土地無法種植，地下水無法利用，影響後代子孫生活環境。

那麼我們要怎樣做呢？以下的方法你可以試

試看，這些方法簡單，同樣的可以達到你的目的，而且經濟又不會將讓有害的物質傷害你的身體，更重要的是，減少對環境的污染。相信你用起來會覺得很棒，建議你將這些方法提供給你的親朋好友，也許經由你長期的努力，會使得河水重生，重拾兒時的樂趣。

飲用水環保：

一、台灣屬於缺水地區：台灣的降雨量十分充足，但是由於山坡陡峻水流急促，大部分的降雨皆迅速流入海洋，而且雨季分配不平均，每年每人實際分配到的可用水量，只及世界平均值的六分之一。

二、節約用水是容易做到的：回想家中停水的日子真不好過。因此節約水資源是人人應做到的。其實節約用水，並不困難，只要在用水時稍加注意，例如：採用省水水龍頭、二段式馬桶、淋浴式洗澡、檢查漏水的管線。都可以經一次更換而改善，省錢又省水。

三、自來水未達到生飲標準：一向標榜自來水生飲的美國，並不鼓勵人民生飲自來水，因為在自來水淨化過程中，要添加的消毒化學藥劑，未除去污染物質。這些有毒物質雖然含量甚微，

何時會危害健康，誰也不知道。一般而言，飲用水中要除去的物質，你有以下四種選擇：

(一) 山泉水：山泉水水質甚好。不過山泉水含有礦物雜質、微生物、寄生蟲等，且經過陳舊的管線、水塔，再流到水龍頭所得到的水，還不能飲用就值得懷疑了。為了安全，最好還是不要生飲。

(二) 自來水：自來水在淨化的過程中，都要添加化學藥劑，才能達到衛生標準。長期飲用這些含有化學藥劑的自來水，日積月累的結果，對身體仍然是有害的。因此自來水要煮沸以後再飲用，每次最好在沸騰後能掀開水壺蓋子，多煮三分鐘，以去除有毒物質。

此外，使用電熱瓶飲水，最好不要將自來水直接灌入電熱瓶中，改加入煮沸的開水，因為電熱瓶是無法除去揮發性化學物質的。

(三) 瓶裝水（礦泉水）：市售瓶裝水花費較高，而且難保在製造、運送、儲藏、使用過程中不受污染。而其塑膠瓶又製造了另一種污染，並不符合環保精神。

(四) 濾水器：許多家庭為了維持家用飲用水質的品質在家中裝設濾水器，而市售濾水器種類很多，到底要如何選擇呢？現分述如下：

A. 活性炭：較便宜，可過濾揮發性化學物質，但是對微粒、溶解固體、微生物無法去除。

B. 逆滲透：可以去除微粒、溶解固體，但是他會隨著水壓變化而使出水不穩定，且對揮發性化學物質、微生物無法有效清除。

C. 蒸餾水：最好，可去除揮發性化學物質、微粒、溶解固體、微生物，缺點是較耗費能源。

由以上可知，飲用水仍以傳統煮沸的方式最佳，濾水器只是在水源有疑慮時選用的輔助工具。使用任何濾水器，應注意更換濾心的日期，長時間不用濾水器時，細菌容易在過濾器裡孳生，最好能更換濾心或消毒。

貳、廚房環保DIY

一、食物：

近來由於科技的進步，農藥、化學肥料大量被使用的結果，造成了土質惡化、沙漠化、污染、生態破壞、農藥殘留等環保問題。人們開始反省這些問題，於是有所謂的『有機食品』，『生機飲食』的觀念產生。

(一) 有機食物：是指不用農藥、化學肥料，以有機（自然）肥料、方式來栽種，所生產的食物。這種食物不會產生農藥殘留、水源污染、破

壞生態等問題，所含的營養素較符合人體所需要。雖然價格較貴二至三倍，但是為了自己的健康，保護環境，這些花費是值得的。

(二) 生機飲食：他們認為許多疾病的發生，和食物及飲食有關，例如：油炸、燒烤、高脂肪、高膽固醇、高糖、高鹽、及高刺激性的食品（如：煙、酒、咖啡、味精、色素、化學添加劑）是現代人疾病的根源。因此，提倡吃最自然的食物，每天吃不同種類的有機食物及粗糙的五穀類、蔬果，這些食物不要加工處理，甚至未烹飪過，因為在烹調過程中，不但營養流失而且食物易受高溫而變質。這種飲食可以預防疾病，甚至有些疾病可以因而獲得治療改善。

(三) 高纖食物：高纖食物熱量低，可以幫助消化，防止便秘，達到減肥健身的目的。例如：糙米、燕麥、綠色葉菜類，可以連皮吃的水果，都是健康的高纖食品。一般而言，高纖食品只要在三餐食物中合適調配即可輕易獲得，目前市面上販售的高纖食物、飲料，是沒有必要購買的。

(四) 加工食品：加工食品有快速、方便、易於保存的優點，但缺點更多：
A. 為了方便速食，已先行加以烹飪過，營養流失。

B. 為了保存長久，通常會加添防腐劑，有礙健康。

C. 為了好吃好看，通常會加入一些化學香劑和色素，有礙健康。

D. 為了行銷，通常會加入包裝、廣告，使得食品的價格提高。

E. 在運送、保存、使用的過程中，容易因包裝受損，而使食物變質。

以上處理過程中都耗費能源和資源的，所以我們應該少吃為妙。

(五) 垃圾食物：垃圾食物 (Junk Food) 是指高熱量，又不符合人體營養均衡的食物，以汽水、糖果、餅乾、……等零食為代表，宜少吃。

二、容器 (包括鍋、碗、杯子)：鍋、碗、杯子是最常用的食物容器，在選購時除了考慮價格、實用性、美觀外，還要考慮他的安全性。一般而言，鐵、不銹鋼、搪瓷、沒有印花的玻璃 (康寧鍋) 較為安全。其他的食物容器可能伴隨以下危險：

(一) 鋁製品：在常溫下，沒有危險性，但以鋁鍋煮東西 (尤其是酸的)，容易產生致癌物質——過氧化鋁，會傷害腦細胞。

(二) 陶製品：用沙鍋、沒有上高溫釉的陶製品煮東西 (尤其是酸的)，容易產生重金屬毒物

溶入食物中，傷害內臟、中樞神經。

(三) 瓷器：一般瓷器都會上一層高溫釉，較無危險性，然而為了美觀而塗上各式顏料的產品，常含有一些重金屬，在高溫時會溢出為害身體。此外亦不可在微波爐中使用，容易發生爆裂。

(四) 不沾鍋：使用不沾鍋通常必須使用專用的工具 (如：飯匙、煎匙、木製品)，這些工具是為了避免刮傷不沾鍋表層。一旦表層被破壞了，煮東西時容易產生重金屬毒物為害身體，必須馬上更換。

(五) 不銹鋼鍋：使用不銹鋼鍋較好，但是在清洗時應注意不要用到去污粉刷或鐵刷刷洗，免得刮傷鍋子，溢出少量鉻或鎳等重金屬有害身體。

(六) 塑膠製品：塑膠製的碗筷、飯匙、免洗餐具、耐用、較不怕摔，價格便宜。但這些產品在高溫時仍會滲出有毒的化學物質。此外，這些產品用壞了以後不能在大自然中被分解的，是環境的殺手。

(七) 免洗餐具：所謂免洗，就是用了就丟，通常是較廉價的塑膠、紙、竹製品，雖然方便，但是這些用品在製造、運送、存放、使用的過程常會受到污染，不僅衛生堪慮，而且會造成環保的問題又不經濟。

(續下期)