



## Наш повседневный выбор значит многое: остановим волну загрязнения пластмассами

5 способов уменьшить нашу зависимость от пластмасс



*В океанах содержится примерно 5 трлн пластиковых вещей. Фото: ©ФАО/ Клаудия Амико/ФАО*

Пластмассы занимают так много места в нашей жизни, что мы перестали их замечать. Пластмасса – это удобно. Дешево. Она повсюду. Но, что печально, более 70% используемых нами пластмасс не перерабатывается, и немалая часть этих пластиковых отходов смывается с пляжей в океаны или попадает в реки с улиц. По оценкам, в океанах в настоящее время плавает почти 5 трлн пластиковых вещей.

Основную часть пластмассы нетрудно заметить, но есть еще одна разновидность пластмасс, проникающая в наши экосистемы, которую разглядеть непросто. Это микрочастицы пластмасс, или мелкие частицы и волокна пластмасс размером менее 5 миллиметров.

Первоначально микропластики образовывались в результате физического дробления более крупных кусков пластмассы – пластиковых мешков, упаковки продуктов или канатов. Но последнее время наблюдается рост производства микропластики, например, гранул, порошка пластмасс и бытовых или промышленных абразивов. Это явление привело к росту распространения пластмассы в окружающей среде и в наших океанах.

Микропластики пластмасс уже найдены в различных видах пищевых продуктов человека (например, в пиве, меде и столовой соли). Однако научные исследования в основном посвящены изучению микропластиков в морепродуктах. Хотя филе рыбы и крупная рыба являются основными видами потребляемой рыбной продукции, не они являются значительным источником микропластиков, потому что внутренности, в которых главным образом и находят микропластики, в пищу практически не идут. Но зато виды мелких рыб, ракообразные и моллюски нередко употребляются в пищу целиком. Именно с ними связаны главные опасения, когда мы говорим о риске поступления с пищей в наш организм микропластиков и связанных с пластмассой химических веществ. Пока последствия для здоровья людей от микропластиков пластмасс кажутся ничтожными. Однако требуются дополнительные исследования.

Независимо от их результатов, нам уже известно, что потребление нами пластмасс растет и что они наносят вред морским организмам. Дельфины и киты попадают в брошенные пластиковые сети; черепахи поедают пластиковые мешки и погибают от закупорки системы пищеварения. Морские животные гибнут в нашем мусоре. Но мы можем переломить эту тенденцию в применении пластмасс.



*Микропластики пластмасс – небольшие частицы или волокна пластмасс размером менее 5 мм. Первоначально микропластики образовывались в результате физического дробления более крупных кусков пластмассы – пластиковых мешков*

или продуктовой упаковки. Но последнее время наблюдается рост производства микропластики, например, гранул, порошка пластмасс и бытовых или промышленных абразивов. Фото Слева: ©Алексей Затевахин/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); Справа: ©Татевосян Яна/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

**Вот 5 способов сократить нашу зависимость от макро- и микропластика:**

### **1. Не используйте одноразовые предметы из пластмассы**

90% используемой нами в повседневной жизни пластмассы относится к одноразовой: полиэтиленовые пакеты, пластиковая пленка, пластиковые пакеты с зажимом, крышки от кофейных стаканчиков. Одноразовый пластик особенно вреден, так как на разложение одного единственного полиэтиленового пакета уходит 1 000 лет. Эти виды пластмасс также могут разлагаться на микропластик, более мелкие частицы, которые млекопитающие, птицы или рыбы нередко принимают за съедобные. Достаточно обратить внимание на масштабы распространения пластмасс в нашей жизни, чтобы сделать первый шаг к отказу от одноразового пластика в пользу вариантов многоразового использования: тканевые мешки, стеклянные контейнеры, металлические столовые приборы, керамические кружки.

### **2. Научитесь видеть скрытый микропластик**

Во многих косметических продуктах и продуктах по уходу за кожей сдержатся «скрабы»: это ничто иное, как мелкие пластиковые шарики. Эти микрочастицы пластмассы могут показаться безобидными, но именно из-за их размера они не улавливаются водоочистными станциями и оказываются в океане, где рыба нередко принимает их за еду. Пользуйтесь вместо них естественными скрабами, как, например, овес или соль.

### **3. Носите с собой бутылку для воды многоразового использования**

Одноразовые бутылки из-под воды или газировки – один из главных виновников роста отходов из пластмассы. В 2016 году в мире было продано более 480 млрд пластиковых бутылок с напитками. Если их поставить одну на другую, они дотянутся до солнца более чем наполовину! Пейте из многоразовых бутылок. Свою бутылку можно снова наполнить там, где есть пригодная для питья вода.

### **4. Скажи «нет» пластмассовым столовым приборам, соломинкам и пищевым контейнерам**

Иногда вам дают пластик, даже если вы не просили. Откажитесь от питьевых соломинок. Попросите еду на вынос в ресторане упаковать в меньшее число контейнеров. Скажите, что вам не нужны пластиковые приборы, и пользуйтесь вместо этого собственными многоразовыми приборами для еды.

## 5. Перерабатывайте

Это может показаться очевидным, но на самом деле основная часть используемых нами пластмасс не перерабатывается. При наличии такой возможности, убедитесь, что использованная вами пластмасса попадет в переработку, но помните, что проще предотвратить отходы, чем бороться с ними.



*С 1960-х годов потребление рыбы практически удвоилось. Спрос на морепродукты растет, хотя именно этим ресурсам грозит все большая опасность. Фото: ©ФАО/Криштиану Миничелло*

Содействие устойчивости океанов, рек, рыбного промысла и рыборазведения является одним из приоритетов ФАО. Подсчитано, что от 10 до 12% населения мира зависит от рыбного промысла и аквакультуры как средства существования. Подушевое потребление рыбы выросло с 10 кг в 1960-е годы до более 20 кг в 2016 году, что означает, что спрос на морепродукты растет, хотя именно этим ресурсам грозит все большая опасность. Стоит ли удобство в использовании пластмасс будущего наших океанов и морской жизни? Давайте защитим наши озера, реки и океаны от загрязнения и его последствий для водной флоры и фауны.

Продовольственная безопасность в будущем зависит от целого множества факторов, в том числе сокращения использования пластмассы. Нам всем необходима безопасная, здоровая и полноценная еда, и рыба является важным компонентом здорового питания и продовольственной безопасности во всем мире. Радует то, что мы своими действиям на многое можем повлиять. Мы можем помочь создать мир без голода к 2030 году.

## Ссылки на тему:

Публикация: [Микрочастицы пластмасс в рыбном промысле и аквакультуре \(на английском\)](#)

История: [Призраки в океане](#)

Веб-сайт: [Незаконный, несообщаемый и нерегулируемый \(ННН\) промысел](#)

Веб-сайт: [Невидимое загрязнение морей: что такое загрязнение океанов микрочастицами пластмасс](#)

Новости: [Гранулы пластмасс повсюду - вместе с датчиками роботов-водолазов](#)

## КОНТАКТ:

### ЛЕА ПЛАНТЕК

Специалист по связям с общественностью

Региональное отделение ФАО для Европы и Центральной Азии

Будапешт, Венгрия

[lea.plantek@fao.org](mailto:lea.plantek@fao.org)

Тел.: +36 1 8141 035

FAO Regional Office for Europe and Central Asia | 34 Benczur utca, Budapest, Hungary |

[\(+36\) 1 461 2000](tel:+3614612000) | [www.fao.org/europe](http://www.fao.org/europe)