

# Making a Healthy Kitchen

創造健康的廚房

## 1. Sweep carefully 小心掃地

在市區的灰塵含有污染物，掃地會讓灰塵飄在空氣中，進到食物裡，所以掃地時，要把食物跟飲料蓋起來。用餐時最好別掃，或者用有蓋子的畚斗慢慢掃。



## 2. Maintain air quality 維持空氣品質

若在大馬路旁邊，把門跟窗戶關起來可改善室內的空氣品質，可是要記得保持通風。室內植物、花及空氣清淨器也能淨化空氣。



## 3. Maintain water quality 維持水品質

使用好的淨水器，水煮開後再使用。平常可以跟自來水公司聯絡，免費檢測你家裡水的品質



## 4. Keep food covered 食物要封起來或蓋起來

為了避免被蟲、灰塵、口水或污染物污染到，食物、飲料與醬料要蓋起來。別把食物直接放在地上或接觸到雨水。



許多塑膠包含危險的化學物，要避免用塑膠餐具盛裝熱食。一般來說木頭、不鏽鋼、鐵、陶器或陶瓷做的餐具比較安全。如果非用塑膠不可，必須確定它可耐熱，也不含BPA。不要把塑膠放進微波爐，除非確定是可耐微波的。避免長時間把食物包在保鮮膜裡（特別是奶油或奶酪/起士），並且確定它沒有PVC。拿出食物時不要亂拆保鮮膜，小心翼翼地移除。



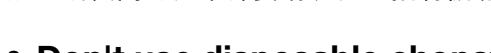
## 6. Don't cut food in plastic or paper 別切割用塑膠或紙包起來的食物

不要切用塑膠或紙包起來的食物，應該先把食物拿出來再切。透過包裝材料來切的話，包裝材料殘留物會進入食物。



## 7. Wash food well 把食物洗乾淨

烹飪或食用前，菜都要清洗，包括有機蔬菜。最好用可喝的水來洗。



## 8. Don't use disposable chopsticks 別用免洗筷

別用免洗筷。避免浪費和對健康造成威脅。



## 9. Create sealed rodent proof kitchens 創造杜絕蟑鼠的廚房

為了避免老鼠進來，若有孔洞請封起來。將餐具放在密閉容器裡。



## 10. Do not use insecticides or poisons 別用殺蟲劑或毒藥

避免用殺蟲劑或毒藥。它們含有害的化學物。有很多更人道及安全的方法控制蟲害（請參考 Peacemakerfoundation.com 網站）。



## 11. Separate cleaning items 清潔工具分類

清潔碗盤與桌子時，使用不同的清潔工具。



## 12. Use natural cleaning solutions 使用天然清潔產品

為了避免接觸有害的化學物，盡量別用有化學物的清潔產品，用自然的清潔產品，像蘋果醋或檸檬汁，它們能把平面洗得很乾淨，也能對抗黴菌。

