



วิธีการใช้พลาสติก เรื่องรักษ์โลกง่าย ๆ ที่เริ่มได้ที่ตัวของเราเอง และหากกำลังคิดว่าการลดใช้พลาสติกเป็นเรื่องยาก ลองเริ่มต้นง่าย ๆ กับ 12 วิธีนี้สิ

1. เลิกใช้หลอดพลาสติกหรือเปลี่ยนไปใช้หลอดแบบที่ใส่ซ้ำได้ หรือจะให้กับเก๋อีกหน่อยก็เปลี่ยนมาใช้หลอดที่เป็นกระดาษ สามารถช่วยลดพลาสติกได้มาก เพราะหลอดที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้สามารถสร้างขยะพลาสติกได้อย่างมากมายมหาศาลเลยละ
2. รับประทานไอศกรีมจากโคนกันดีกว่า แม้ว่ารับประทานจากถ้วยพลาสติกจะสะดวก ไม่เลอะมือ แต่ถ้วยพลาสติกที่เหลือจากการรับประทานก็จะกลายเป็นขยะอยู่ดี
3. เปลี่ยนเครื่องใช้ในครัวที่เป็นพลาสติก มาเป็นแก้ว หรือสเตนเลส แม้ว่าอาจจะเป็นเรื่องใหญ่และทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น แต่การเปลี่ยนภาชนะต่าง ๆ เป็นแก้วหรือสเตนเลสที่ดีกับสุขภาพมากกว่า เพราะพลาสติกเมื่อใช้ไปนาน ๆ นั้นจะเกิดการเสื่อมสภาพและอาจจะทำให้เกิดสารปนเปื้อนในพลาสติก โดยเฉพาะถ้าหากโดนของร้อนก็ยิ่งเสี่ยงเลยละ ฉะนั้นเปลี่ยนมาใช้แก้วหรือสเตนเลสดีกว่าปลอดภัยกว่าเยอะ
4. ใช้กระเป๋าผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก ไม่ใช่เรื่องลำบากเลยในการพกถุงผ้าแบบที่พับได้ไปซ้อปิ้งด้วย และใช้ถุงผ้าใส่ของที่เรามาแทนการใช้ถุงพลาสติก เพียงเท่านี้ก็ลดการใช้พลาสติกได้เยอะแล้ว
5. พกขวดน้ำ หรือแก้วน้ำส่วนตัวไปด้วย เพื่อลดการซื้อน้ำบรรจุขวดพลาสติก หรือเครื่องดื่มที่ต้องใส่ในแก้วกระดาษและพลาสติก ซึ่งไม่เพียงแต่สะดวกเท่านั้น แต่บางร้านยังมีโปรโมชั่นลดราคาสำหรับคนที่นำแก้วมาใส่เองอีกด้วยละ
6. พกกล่องไปใส่อาหารที่ส่งกลับบ้าน หรือเหลือจากที่รับประทานไม่หมด ไม่ใช่เรื่องน่าอายนะถ้าหากคุณพกกล่องอาหารไปด้วย แถมยังปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่าการให้ร้านใส่อาหารร้อน ๆ ในกล่องพลาสติกหรือกล่องโฟมอีกต่างหาก
7. เลิกเคี้ยวหมากฝรั่ง เพราะหมากฝรั่งนั้นจริง ๆ แล้วสารตั้งต้นก็มีส่วนประกอบที่มาจากพลาสติกเหมือนกัน แม้ว่าจะสามารถรับประทานได้ แต่ก็ไม่ดีกับสุขภาพ อีกทั้งถ้าหากคายทิ้งแล้วก็จะกลายเป็นขยะพลาสติกอีกอย่างหนึ่งเช่นกัน
8. ใช้ไม้ขีดไฟแทนไฟแช็ก เพราะไฟแช็กส่วนใหญ่ที่เราเห็นทั่วไปซึ่งเป็นขวดที่บรรจุน้ำมันก็ทำมาจากพลาสติกเช่นกัน ซึ่งเมื่อใช้หมดแล้วก็จะกลายเป็นขยะ

ดังนั้นหันมาใช้ไม้ขีดไฟกันดีกว่า นอกจากจะปลอดภัยกว่าแล้วก็ยังย่อยสลายได้ง่ายอีกด้วยนะ

9.  ซื้อของคราวละมาก ๆ หรือเลือกซื้อไซส์ใหญ่ขึ้นสามารถช่วยลดพลาสติกจากบรรจุภัณฑ์ลงได้ อย่างเช่น แทนที่จะซื้อแชมพูขนาดปกติก็เปลี่ยนเป็นขวดใหญ่ที่ใช้ได้นานขึ้น คื้มค่ากว่าแถมลดขยะได้อีกต่างหาก

10.  เปลี่ยนมาใช้สบู่ก้อนแทนสบู่เหลว เพราะสบู่เหลวแทบจะทุกยี่ห้อจะอยู่ในบรรจุภัณฑ์แบบขวดที่เป็นพลาสติก แน่นนอนละว่าจะทำให้ขยะพลาสติกเพิ่มขึ้นในทางกลับกัน การใช้สบู่ก้อนที่มีบรรจุภัณฑ์ทำจากกระดาษเสียเป็นส่วนใหญ่ก็จะช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่า

11.  หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะพลาสติกใส่อาหารเข้าช่องแช่แข็ง เพราะอาจจะทำให้ภาชนะเหล่านั้นเกิดความเสียหายเนื่องจากอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงฉับพลัน โดยผลที่ตามมาอาจจะทำให้เกิดการเจือปนของสารเคมีในพลาสติกกับอาหาร หรือทำให้ภาชนะพลาสติกเสียหาย เปลี่ยนมาใช้สเตนเลสหรือแก้วจะดีกว่า

12.  นึกอยากจะเปลี่ยนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ลองอัพเกรดก่อนจะดีไหม ? อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์บางชิ้นไม่จำเป็นต้องซื้อใหม่ แค่เพียงอัพเกรดเปลี่ยนชิ้นส่วนบางส่วนก็สามารถยืดอายุการใช้งานได้นานขึ้น ช่วยลดค่าใช้จ่ายได้มากกว่าเดิม และช่วยลดขยะอิเล็กทรอนิกส์ได้อีกด้วย