

13 thứ bạn nhất quyết nên vứt bỏ khi dọn nhà đón Tết

Những ngày này là những ngày cuối cùng trước Tết và bạn nên nhanh chóng dọn nhà trước Tết đi là vừa. Hãy cùng chúng tôi lọc ra 13 thứ bạn nhất quyết nên vứt bỏ khi dọn nhà đón Tết nhé!

1. Hộp nhựa cũ

Khi dọn nhà, hãy bỏ hộp đựng cứng màu trong suốt có ghi số 7 hoặc chữ “PC” (viết tắt của polycarbonate). Những loại hộp đựng này có nguy cơ chứa BPA gây ung thư. Bạn cũng nên vứt các hộp đựng đã biến dạng hoặc có dấu hiệu nứt vỡ. Ngoài ra, bạn không nên dùng bất kỳ loại đồ nhựa nào trong lò vi sóng vì chất độc từ nhựa có thể ngấm ra thức ăn. Dùng chai lọ thủy tinh vẫn an toàn hơn.

2. Nước hoa xịt phòng



Một số công ty cam kết giảm dần phthalates (hóa chất giúp lưu hương lâu hơn) trong các sản phẩm tạo mùi thơm. Song trên thực tế nhiều sản phẩm làm thơm phòng (dạng rắn, xịt, chót cắm) vẫn có phthalates. Người hít phải chất này với liều lượng lớn có thể gây vô sinh, chậm phát triển trí tuệ.

3. Xà phòng kháng khuẩn

Xà phòng kháng khuẩn không có khả năng tiêu diệt vi khuẩn vượt trội hơn so với các loại xà phòng thông thường. Mặt khác, chúng không an toàn với người sử dụng. Triclosan, thành phần hoạt chất trong chất tẩy rửa diệt khuẩn, đã được chứng minh có thể làm rối loạn sự điều chỉnh hormone ở động vật, thậm chí gây phản ứng kháng thuốc kháng sinh.

4. Giày thể thao bị mòn

Khi giày thể thao mòn sẽ giảm khả năng chống đỡ lực tác động tạo ra từ mỗi bước chân, do đó lực sẽ tác động mạnh hơn lên các cơ, xương, gân, làm gia tăng nguy cơ chấn thương. Trong trường hợp bạn không thường xuyên chạy bộ, các chuyên gia khuyến cáo nên thay giày 6 tháng một lần hoặc bất cứ khi nào bạn nhận thấy chúng đã mòn đi.

5. Bàn chải đánh răng đã sờn



Lông bàn chải bắt đầu mòn sau khoảng 2 tháng sử dụng. Do đó, người dùng nên thay thế bàn chải ít nhất 3 tháng một lần. Ngoài ra, bàn chải mòn cũng làm giảm

hiệu quả của việc làm sạch răng và chống sâu răng.

6. Quần áo không mặc nữa

Hãy ngắm qua tủ quần áo của bạn và kiểm xem những thứ nào mình không đựng tới trong nhiều năm qua. Việc nhìn thấy những thứ này mỗi ngày có thể gây căng thẳng cho bạn.

7. Thức ăn thừa còn sót lại trong tủ lạnh

Đối với thực phẩm dễ hư hỏng có chứa thành phần động vật, cách tốt nhất là ăn ngay hoặc vứt bỏ, cùng lắm là bảo quản đông lạnh chỉ trong vòng 3 ngày. Đặc biệt vi khuẩn hình que có thể gây viêm màng não, sảy thai, thậm chí tử vong, nó có thể sinh sôi ra đến hàng triệu con khi ở trong tủ lạnh 3 tuần.

8. Đồ trang điểm cũ



Mascara cũ

Đồ trang điểm dạng lỏng, kể cả mascara, có thể chứa rất nhiều vi trùng. Thực tế, các chuyên gia khuyên nên bỏ đồ trang điểm dạng lỏng sau khi khai từ 2 đến 3

tháng. Nhưng hiếm có ai có thể thực hiện được điều này.

Son cũ

Bất cứ thứ gì được sử dụng quanh vành môi của bạn cũng có thể thu hút nhiều vi khuẩn ngay lập tức. Điều này làm tăng nguy cơ bị nhiễm trùng nếu môi bạn có vết xước hay nứt. Vì lý do này, các chuyên gia khuyên nên bỏ đi những thỏi son bóng hoặc son trang điểm quá sáu tháng sau khi bạn mở nó ra. Đặc biệt cần xem kỹ hạn sử dụng của sản phẩm.

Hộp đựng kính áp tròng bị bẩn

Hộp đựng kính sát tròng bẩn là một trong những nguyên nhân chính gây ra nhiễm trùng mắt. Chuyên gia khuyên nên thay thế hộp đựng kính mắt ít nhất 3 tháng một lần, bên cạnh đó cần làm sạch, phơi khô và vệ sinh hộp đựng hàng ngày.

9. Gia vị cũ



Các loại gia vị đã được treo trong tủ của bạn suốt nhiều năm có thể không làm cho bạn bị bệnh, nhưng chúng sẽ không còn tác dụng tăng hương vị cho món ăn nữa. Hãy vứt bỏ những loại gia vị cũ, đây là nguyên tắc quan trọng khi muốn nấu những món ăn lành mạnh mà không chứa quá nhiều calo hay chất béo.

10. Bộ lọc không khí bị mốc

Những người bị dị ứng hoặc hen suyễn, có nguy cơ nặng thêm bởi bụi, nấm mốc và vi khuẩn trong không khí. Một hệ thống lọc khí tốt về lâu dài sẽ giúp bạn giảm thiểu những nguy cơ này. Đừng quên thay bộ lọc thường xuyên, nếu không bạn đang tạo điều kiện cho nấm và vi khuẩn sinh sôi đồng thời thổi chất gây ô nhiễm trở lại vào không khí trong nhà. Thời gian thay bộ lọc tùy thuộc vào loại sản phẩm bạn đang sử dụng. Một dấu hiệu cảnh báo bạn nên thay mới bộ lọc là nó có mùi mốc.

11. Áo ngực bị giãn

Độ đàn hồi trong áo ngực sẽ giảm dần theo thời gian, giặt áo bằng máy giặt càng đẩy nhanh hơn quá trình lão hóa này. Hãy vứt bỏ chiếc áo ngực bất cứ khi nào cảm thấy không còn thoải mái khi mặc. Tuân thủ điều này sẽ giúp giảm nguy cơ đau lưng ở những người phụ nữ hơi đầy đặn, làm chậm quá trình lão hóa tự nhiên của các mô vú.

12. Vứt bỏ miếng rửa chén cũ



Nghiên cứu cho thấy những miếng rửa chén là thứ chứa nhiều vi sinh vật độc hại nhất trong các gia đình. Bạn có thể sấy bột biển trong lò vi sóng để diệt khuẩn,

nhưng tốt nhất là vứt bỏ hẳn những đồ vật này sau một thời gian sử dụng.

13. Không dùng thớt nhựa

Thái thức ăn sẽ để lại những vết lằn trên bề mặt thớt. Một khi vi khuẩn xâm nhập vào các rãnh nhỏ và bắt đầu phát triển và tạo thành ổ vi khuẩn trên thớt của bạn. Chuyên gia khuyên các gia đình nên chuyển sang dùng loại thớt gỗ có chứa thành phần nhựa tự nhiên giúp kháng khuẩn để bảo vệ tốt nhất cho sức khỏe.