10 NGUYÊN TẮC VÀNG TRONG CHẾ BIẾN THỰC PHẨM AN TOÀN

✓ Thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng hằng ngày cho cơ thể con người, giúp cơ thể chúng ta sinh tồn, phát triển và luôn khoẻ mạnh. Chống lại các nguy cơ của bệnh tật đang có mặt ở khắp nơi trong môi trường. Mỗi người chúng ta ai cũng đều nhận thấy tầm quan trọng của việc ăn uống đó là nhu cầu hằng ngày không thể thiếu được. Tuy nhiên, nếu nguồn thực phẩm không hợp vệ sinh, mối nguy sức khoẻ con người sẽ bị đe dọa.

✓ Khi chúng ta ăn phải thực phẩm bị nhiễm khuẩn, nấm mốc, chất hoá học độc hại, hoặc rau củ nẩy mầm… Sau một vài giờ có thể xuất hiện các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm như: sốt, nôn, đau đầu, đau bụng, dị ứng…Đặc biệt nguồn thực phẩm kém vệ sinh an toàn không chỉ gây nên ngộ độc cấp tính một cách ồ ạt dễ nhận thấy mà còn phải kể đến các bệnh mãn tính đang ăn mòn dần sức khoẻ con người.

✓ Nhất là vào các dịp Lễ, Tết như hiện nay hay các ngày nghỉ cuối tuần, chúng ta thường sử dụng một lượng thực phẩm nhiều hơn ngày thường gồm nhiều loại: Từ thịt, cá, rau, củ, quả đến các loại thực phẩm chế biến sẵn…Do đó để đảm bảo sức khoẻ cho bản thân, cho gia đình thì mỗi chúng ta cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về an toàn thực phẩm như sau:

NGÀY AN TOÀN THỰC PHẨM THẾ GIỚI 7/6

10 NGUYÊN TẮC VÀNG VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Ngày An toàn thực phẩm thế giới được Liên hợp quốc ấn định vào ngày 7/6 hằng năm. Năm 2020 là năm thứ hai Việt Nam tổ chức ngày này.

Chọn thực phẩm tươi an toàn

Không để chung thức ăn chín và sống; có dao, thớt riêng cho mỗi loại

Nấu chín kỹ trước khi ăn

Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn

Ăn ngay sau khi nấu

Giữ sạch các bề mặt chế biến

Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín nếu muốn để lâu

Che đậy thức ăn để tránh bụi, ruồi nhặng

Thức ăn chín để lâu cần đun kỹ lại trước khi ăn

Sử dụng nguồn nước sạch an toàn

Nguồn: Cục An toàn thực phẩm, Bộ Y Tế

1. Chọn thực phẩm an toàn

☞ Chọn thực phẩm tươi, ngon nhưng phải biết được nguồn gốc, xuất xứ, độ tươi nguyên của thực phẩm, rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên rửa sạch, gọt vỏ trước khi ăn. Thịt, cá, rau củ quả, thực phẩm bao gói sẵn… Nên quan sát cẩn thận trước khi mua để tránh hàng giả, hàng tái chế, kém chất lượng.

2. Nấu chín kỹ thức ăn

☞ Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm phải đạt tới trên 70°C. Nhiệt độ này giúp chúng ta tiêu diệt vi khuẩn, mầm bệnh bám trong thực phẩm.

3. Ăn ngay sau khi nấu

☞ Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì để lâu thức ăn càng dễ bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khoẻ.

4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín

☞ Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ cần phải giữ nóng liên tục trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

☞ Một lỗi thông thường dẫn đến một số trường hợp ngộ độc thực phẩm là do để một số lượng lớn thực phẩm trong tủ lạnh. Mà trong một tủ lạnh có quá nhiều thực phẩm và thực phẩm nấu chín không có đủ độ lạnh nhanh cần thiết. Khi thực phẩm vẫn giữ được độ ấm lâu (trên 10°C), vi khuẩn phát triển mạnh và nhanh đủ đạt tới mức độ gây bệnh.

5. Nấu lại thức ăn thật kỹ

☞ Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng phải được đun kỹ lại. Tránh các vi khuẩn phát triển trong quá trình bảo quản thực phẩm (bảo quản đúng cách có thể làm giảm bớt sự phát triển của vi khuẩn nhưng không diệt được các sinh vật).

6. Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống

☞ Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn.

7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn

☞ Nếu tay có vết thương hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn

☞ Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay

thường xuyên trước khi sử dụng. Chỉ cần một mẩu nhỏ thực phẩm đều có thể là nguyên nhân tiềm ẩn của những mầm bệnh.

9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác

☞ Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, tủ kính, lồng bàn…Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại. Thực phẩm ăn sống hay chưa chế biến như rau, củ, quả cũng cần bảo quản kín, tách biệt với côn trùng, vật nuôi trong nhà.

10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn

☞ Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

☞ Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, cần phải dừng ngay việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu…) để xác minh và báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất để xử lý kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện.

Trên đây là 10 nguyên tắc vàng trong chế biến thực phẩm an toàn mà chúng ta nên nắm rõ để luôn luôn đáp ứng đảm bảo được vệ sinh an toàn thực phẩm trong khâu lựa chọn, chế biến, sử dụng và bảo quản đồ ăn thức uống.

Nguồn:

http://antoanthucphamthaibinh.vn/tin-tuc/10-nguyen-tac-vang-che-bien-thuc-pham-an-toan.html

Ks. Nguyễn Thị Nguyên – Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Đa khoa Bạc Liêu