

10 LỜI KHUYÊN VỀ VSATTP NGĂN NGỪA NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Ngộ độc thực phẩm có thể xảy ra với bất kỳ một ai, gây nguy hiểm đến tính mạng hoặc ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe. Ngộ độc thực phẩm có thể phòng tránh được ,nên theo những lời khuyên sau đây:

1.Chọn thực phẩm tươi sạch:

a. Thực phẩm sống: chỉ lựa chọn thực phẩm còn tươi mới, không bị dập nát, không có mùi và màu lạ.

b. Thực phẩm chín:

- Không mua khi thấy bày bán gần nơi cống rãnh, bụi bẩn, bùn lầy, nước đọng, dễ lẫn lộn thực phẩm sống và chín, không có dao thớt riêng, không có giá kê cao ,không có dụng cụ che đậy, không có đồ bao gói, màu sắc lòe loẹt không tự nhiên.

- Không mua thực phẩm bao gói sẵn không có nhãn hiệu hàng hóa, có nhãn nhưng không ghi hạn dùng hoặc đã quá hạn dùng, không ghi rõ nơi sản xuất.

- Không mua thực phẩm đóng hộp không có nhãn hiệu hàng hóa, có nhãn nhưng không ghi hạn dùng hoặc đã quá hạn dùng, không ghi rõ nơi sản xuất. Hộp bị phồng, méo, rạn nứt, han rỉ.

2. Thực hiện ăn chín uống sôi, rửa sạch rau quả tươi:

- Nấu chín kỹ thức ăn là cách tiêu diệt các mầm bệnh bằng nhiệt độ. Nhiệt độ sôi có thể tiêu diệt hầu hết các loại vi khuẩn gây bệnh nhất là các mầm bệnh do ký sinh trùng.

- Không nên ăn những thức ăn sống như gỏi cá, thịt bò tái, tiết canh.

- Ngâm rửa rau quả là làm cho các chất độc nếu có bị hòa tan và loại bỏ. Rửa sạch rau quả tươi nhiều lần hoặc rửa dưới vòi nước chảy nếu có thể, nhất là với các loại rau quả dùng ăn sống.

3. Ăn ngay khi thức ăn vừa nấu xong hoặc vừa chuẩn bị xong:

- Thức ăn sau khi chế biến để lâu không được bảo quản là nguyên nhân phổ biến của ngộ độc thực phẩm. Nhiệt độ cho vi khuẩn phát triển nhanh là từ 25-37°C.

4. Che đậy, bảo quản cẩn thận thức ăn sau khi nấu chín:

- Thực phẩm sau khi nấu chín cần được che đậy bằng lồng bàn hay đựng vào tủ thức ăn để tránh nhiễm bẩn từ môi trường do bụi ,đất ,hóa chất ,ruồi ,gián ,chuột ...

- Trong trường hợp chưa ăn sau 2 giờ chế biến ,thức ăn nấu chín nên để vào trong tủ lạnh (5°C) hoặc hâm giữ trên nhiệt độ 60°C.Nhiệt độ từ 5°C đến 60°C là nhiệt độ vi khuẩn có thể tăng sinh trong thực phẩm thậm chí đến mức gây ngộ độc.

5. Đun kỹ lại thức ăn thừa của bữa trước khi dùng lại:

- Khi dùng lại thức ăn của bữa trước nên đun lại và đun kỹ thức ăn cũ trước khi ăn ,để tiêu diệt vi khuẩn đã thâm nhập và đang tồn tại trong thức ăn,phòng ngừa ngộ độc.

- Tuy nhiên chỉ nên dùng thức ăn bữa trước thêm một lần.

6. Không để lẫn thực phẩm sống và chín:

- Thức ăn đã nấu chín không còn mầm bệnh vì đã bị diệt bởi nhiệt độ trong quá trình nấu nướng ,trong khi thức ăn sống thường dính nhiều vi khuẩn kể cả vi khuẩn gây bệnh .Khi vô tình để lẫn thức ăn sống và chín sẽ có sự nhiễm chéo của mầm bệnh từ thực phẩm sống sang thực phẩm chín.

7. Rửa sạch tay bằng nước sạch trước khi cầm vào thực phẩm:

- Rửa sạch tay trước khi ăn và sau khi tiếp xúc với các thức ăn ,sau khi đi vệ sinh.

- Bàn tay là một yếu tố trung gian chuyển mầm bệnh .Bàn tay của người chế biến cầm sờ vào thực phẩm cần phải được rửa sạch và giữ sạch trong suốt quá trình chế biến.

8. Giữ bếp dụng cụ và nơi chế biến luôn sạch sẽ, gọn gàng,khô ráo:

- Cần giữ khu bếp nơi chế biến thức ăn gọn gàng, ngăn nắp, bề mặt khô sạch, cách xa các nguồn gây ô nhiễm như chăn nuôi gia súc, nhà vệ sinh, rác thải.

- Không để nước, rác bẩn ứ đọng và cần được thường xuyên làm vệ sinh lau rửa.

9. Không ăn, sử dụng các thức ăn nghi ôi thiu, mốc, hỏng:

- Thức ăn khi có dấu hiệu ôi hỏng tức là thức ăn đã chứa bên trong các chất độc do thức ăn bản thân nó bị phân huỷ ,bị lên men,hoặc bị nhiễm vi khuẩn hay độc tố của vi khuẩn và nấm mốc như vi khuẩn phó thương hàn, tụ cầu vàng, độc tố vi nấm aflatoxin thường có trong đậu, lạc mốc ... rất nguy hiểm.

10. Chế biến thực phẩm bằng nước sạch:

- Nên dùng các nguồn nước: nước máy, nước giếng, nước mưa.

- Nước cần phải trong, không màu, không mùi và không có vị lạ.

- Thực phẩm có thể bị ô nhiễm vì nguồn nước bị nhiễm bẩn, hay nhiễm tác nhân hóa học, kim loại nặng.

- Vệ sinh an toàn thực phẩm giữ vị trí rất quan trọng đối với sức khỏe con người. Thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm là trách nhiệm của chúng ta, đây là món quà quý báu mà người nội trợ dành cho những người thân yêu trong gia đình và những người cùng thưởng thức các món ăn mình vừa chế biến, góp phần nâng cao sức lao động, phòng chống bệnh tật và đem lại niềm vui, hạnh phúc cho mỗi gia đình.