

10 điều nên làm để tránh ngộ độc thực phẩm

Rau xanh, trái cây, thịt cá, thức ăn... là “thủ phạm” chính gây ngộ độc thực phẩm. Salmonella (một loại khuẩn làm cho thức ăn trở thành độc) và E.coli là hai loại khuẩn nguy hiểm, có trong phân của người và động vật.

Nếu thức ăn không được nấu chín hoặc hoa quả, rau xanh không được rửa sạch thì các loại vi khuẩn sót lại trên bề mặt và gây bệnh đối với đường ruột của con người. Dưới đây là những lời khuyên giúp bạn phòng tránh ngộ độc do thực phẩm:
1. Rửa sạch tay, và bề mặt tất cả dụng cụ bếp cũng như thực phẩm, rau xanh tươi sống

Luôn rửa sạch rau quả không cần biết là nguồn gốc từ đâu, có phải là sản phẩm tự nhiên hay không. Dù bạn ăn nó trực tiếp cả vỏ hay gọt vỏ thì hãy nhớ phải rửa thật sạch các loại rau xanh và hoa quả tươi đó.



Rửa các loại rau quả dưới vòi nước chảy và cọ nhẹ bề mặt rau quả bằng một miếng bông hoặc bàn chải mềm là tốt nhất. Kể cả hoa quả bóc vỏ cũng cần được rửa vì khi bóc chúng những ngón tay bạn có thể dính vi khuẩn và truyền sang phần thịt quả.

Trước khi bóc hoặc chạm vào thức ăn hãy rửa tay thật sạch bằng nước ấm và xà phòng. Luôn làm sạch thớt, các loại dao dĩa, đĩa thìa, bề mặt bàn bếp, những nơi thường có tiếp xúc với thức ăn sống. Nếu có thể bạn hãy dùng thớt và dao riêng cho thịt chín và các đồ sống thì dùng cái khác.

2. Đi chợ buổi sáng

Theo PGS.TS Nguyễn Thanh Chò - Chủ nhiệm bộ môn Dinh Dưỡng, Bệnh viện 103: Cần chọn mua thực phẩm tươi, sạch, thực phẩm giữ được màu tự nhiên, không có màu sắc và mùi vị lạ, biểu hiện ôi thiu. Nên đi chợ vào buổi sáng sớm vì có nhiều thực phẩm tươi mới để lựa chọn.



3. Không để lẫn thực phẩm sống với thức ăn đã nấu chín

Khi đi chợ, mọi người nên tách riêng các loại thịt, thực phẩm từ gia cầm, không cho lẫn vào rau. Bọc kín từng loại thịt này trong túi nilon để nước chảy ra không dính vào thực phẩm khác.



Nếu thực phẩm chưa chế biến ngay cần cho vào tủ lạnh bảo quản. Thịt, cá, tôm... khi mua về nên rửa sạch, cho vào túi bóng hay hộp nhựa riêng với từng loại thực phẩm rồi để vào tủ lạnh. Những thực phẩm này nên để ở dưới cùng ngăn bảo quản lạnh, vì nếu có dịch chảy ra sẽ không làm ướt các thực phẩm khác. Rau quả cần để vào ngăn mát của tủ lạnh. Thức ăn chín không đựng vào dụng cụ vừa đựng thực phẩm sống, nhất là thịt, cá...

4. Đun lại thức ăn trước khi cất vào tủ lạnh

Theo ông Trịnh Ngọc Khải - Chủ tịch CLB đầu bếp chuyên nghiệp Hà Nội, nhiều người có thói quen bỏ thức ăn thừa vào tủ lạnh, khi ăn mới đun nấu lại. Như thế không tốt bởi tủ lạnh chỉ kiểm chế sự phát triển của vi khuẩn chứ không thể diệt khuẩn

Hãy đun sôi diệt khuẩn, để nguội mới cất vào tủ lạnh. Khi ăn nên hâm nóng ở nhiệt độ 70-100 độ C mới an toàn. Nếu để thực phẩm ở môi trường ngoài trời quá 4 tiếng rất dễ biến chất và ngộ độc. Nên bảo quản thực phẩm, đồ ăn thức uống ở điều kiện che đậy, nhiệt độ dưới 4 độ C.

5. Rửa sạch rau rồi mới thái nhỏ

PGS.TS Nguyễn Thanh Chò cho biết: Để tránh và hạn chế các loại thuốc trừ sâu, hóa chất bảo quản, tốt nhất rau sống trước khi ăn cần phải ngâm vào nước gạo trong 30 phút, sau đó rửa sạch dưới vòi nước nhiều lần. Việc ngâm nước muối không có tác dụng làm sạch rau mà chỉ làm cho rau bị đen và nát.



Ngay cả hoa quả cũng không nên ngâm nước muối mà cần phải ngâm trong nước sạch để pha loãng nồng độ hóa chất. Nên ngâm trước khi ăn khoảng 30 phút. Trước khi nấu, rau xanh cần rửa sạch rồi mới thái nhỏ. Nhiều người thường thái nhỏ rau, hay vò nát rau khi rửa như rau ngót, rau cải... Việc này không những rau không sạch mà còn làm mất các dưỡng chất.



6. Ăn ngay khi nấu

Các loại thực phẩm cần được nấu chín trước khi ăn để loại trừ nguy cơ bị ngộ độc. Theo các chuyên gia, thức ăn an toàn cần nấu chín ở nhiệt độ 70-100 độ C để loại trừ nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm. Nên ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín xong.



7. Ăn uống an toàn bên ngoài

Khi ra ngoài ăn tiệm, dù là nhà hàng bình thường hay sang trọng, bạn vẫn có nguy cơ bị nhiễm bệnh hay ngộ độc. Sự cảnh giác không bao giờ thừa.



Bạn có thể lưu ý khi gọi thức ăn. Với cà chua, được nấu ở nhiệt độ 62 độ C là an toàn cho tiêu hóa và thịt là 66 độ C. Và khi gọi món thịt bò thì hãy lưu ý nhà hàng ít nhất phải làm nó chín tới hoặc chỉ hơi tái, tốt nhất không nên ăn tái.

8. Bày bàn ăn cũng cần đúng cách

Vi khuẩn có hại có thể phát triển nhanh chóng nếu thức ăn không được bảo quản sau khi chế biến. Bày bàn ăn đúng cách cũng là biện pháp hữu hiệu giúp bạn phòng tránh nguy cơ ngộ độc thực phẩm. Để đảm bảo an toàn bạn hãy tuân thủ theo những nguyên tắc dưới đây.



Hãy loại bỏ thức ăn dư thừa (đã tiếp xúc với nhiệt độ phòng lâu hơn 2 giờ đồng hồ hoặc để ngoài thời tiết nóng trong hơn 1 giờ).

Nếu bạn có nhu cầu bày biện thức ăn nguội ra sớm hơn 2 giờ đồng hồ, hãy sử dụng khay đá đặc phía dưới để thức ăn được bảo quản lạnh tốt hơn và thay thường xuyên khi đá tan chảy. Khi dùng khay đá, bạn nên đựng thức ăn vào đồ đựng nông để tất cả các phần trong thức ăn được bảo quản đều.

Nếu bạn muốn bày thức ăn nóng trong hơn 2 tiếng, bạn nên sử dụng khay giữ nóng thức ăn, lò hâm (để ở bàn ăn) để giữ thức ăn luôn nóng.

9. Nấu chín thức ăn với nhiệt độ thích hợp

Các loại thực phẩm cần được nấu chín trước khi ăn để loại trừ nguy cơ bị ngộ độc. Muốn khẳng định chắc chắn xem thực phẩm đó có được nấu chín ở nhiệt độ an toàn hay không, bạn có thể sử dụng nhiệt kế đo độ để kiểm tra. Theo ý kiến từ phía các chuyên gia, thức ăn an toàn là khi được nấu chín ở nhiệt độ 60-100 độ C.



10. Bảo quản thực phẩm đúng cách trong tủ lạnh

Các loại vi khuẩn gây hại tiềm ẩn trong thực phẩm sẽ phát tán rất nhanh nếu không được bảo quản trong điều kiện nhiệt độ thích hợp.

-16 tới -22°C



1

Ngăn đông

0 tới 6°C



2

Ngăn lạnh

3 tới 9°C



3

Ngăn rau quả

Thực phẩm sau khi mua khoảng 2 giờ tại các cửa hàng hay siêu thị cần được bảo quản lạnh. Còn nếu ở điều kiện nhiệt độ phòng (khoảng 32 độ C), trong vòng 1 giờ thì các loại thịt nên được bảo quản trong tủ lạnh.



Đối với các loại thực phẩm như thịt, cá, hải sản có thể dự trữ trong ngăn đá của tủ lạnh khoảng 2 ngày, còn đối với thịt bò, thịt bê, thịt cừu thì có thể 3-5 ngày.

Nguồn sưu tầm.