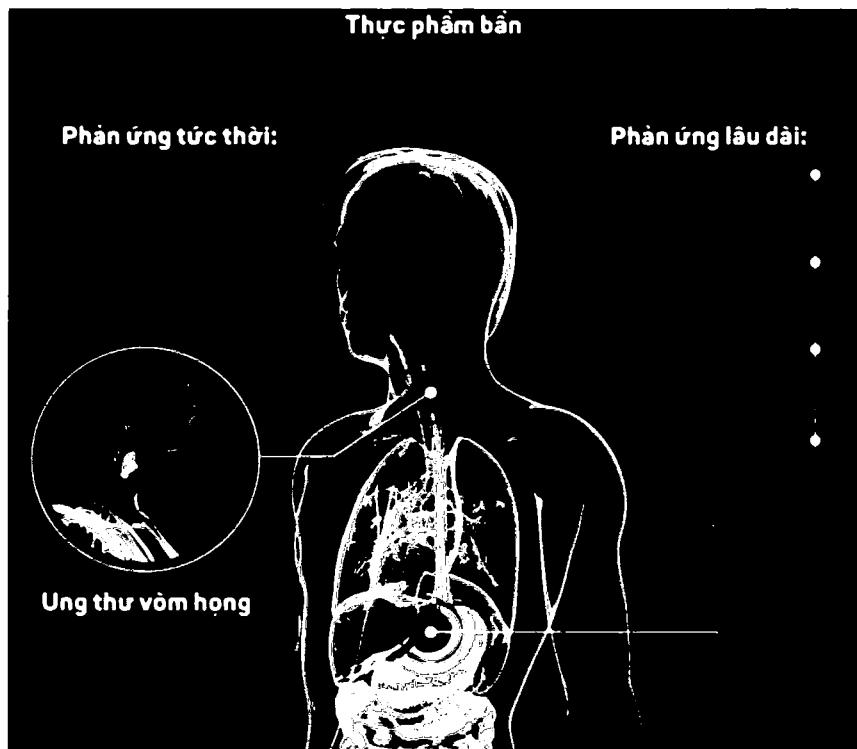




NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý ĐỀ PHÒNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

ThS. Trần Thị Duyên

Khóa Hóa học & Công nghệ Thực phẩm, Trường Đại học Bà Rịa-Vũng Tàu



khi nước ta chưa có công nghệ sau thu hoạch phát triển, nông sản thực phẩm lưu giữ trong môi trường nóng ẩm của khí hậu nhiệt đới rất dễ phát sinh độc tố nấm mốc. Tất cả những lý do khách quan, khó tránh đó đã gây hại cho chuỗi thực phẩm, làm cho thực phẩm trở nên không an toàn, từ đó gây ra nhiều vụ ngộ độc, nhiều căn bệnh nan y khó trị.

Chúng ta không thể không ăn thực phẩm mà sống được. Vậy chúng ta phải nhanh chóng để có hành động thiết thực trong việc bảo vệ sự an toàn của thực phẩm. Để phòng chống sự ngộ độc thực phẩm, chúng ta cần phải nghiên cứu, phân loại các chất độc hại, tìm hiểu nguồn gốc, nguyên nhân phát sinh, cơ chế gây độc, triệu chứng ngộ độc... để từ đó chúng ta mới có giải pháp hiệu quả trong việc phòng chống ngộ độc thực phẩm. Dù đây là công việc rất khó khăn, song chúng ta không thể thờ ơ, vì nó là sự sống, sự sinh tồn không những của bản thân chúng ta mà còn cho cả tương lai sau này.

1. Đặt vấn đề

Chúng ta đang sống trong thời kỳ mà sự thay đổi môi trường sống diễn ra rất nhanh chóng. Sự thay đổi do quá trình công nghiệp hóa đã gây thương tổn rất lớn đến môi trường thiên nhiên, nơi mà các thế hệ trước của chúng ta sống khỏe mạnh, hạnh phúc. Nông sản, thực phẩm mà ông bà chúng ta làm ra trước đây là dựa vào điều kiện của đất đai, thời vụ của từng vùng - Nói một cách khác thì đó là nền sản xuất nông nghiệp hữu cơ, sinh thái, an toàn.

Ngày nay sản xuất nông nghiệp của chúng ta thay đổi rất lớn, ngành trồng trọt dựa vào nguồn phân bón hóa học và thuốc bảo vệ thực vật, dựa vào nguồn nước tưới tiêu từ các

dòng sông, đầm hồ đã bị ô nhiễm do các nhà máy công nghiệp thải ra. Ngành chăn nuôi thú y sử dụng nhiều loại kháng sinh để phòng chống dịch bệnh cho gia súc, sử dụng các loại hormone để kích thích tăng trọng... Từ đó gây ô nhiễm các chất độc hại vào trong nông sản, thực phẩm, mức độ nhiễm độc ngày càng nhiều hơn.

Ngày xưa do sử dụng nước trời để trồng trọt nên sản phẩm nông nghiệp làm ra chỉ đủ ăn, do đó ông bà chúng ta thường ăn uống theo lối “mùa nào thức nấy” Ngày nay sản phẩm nông nghiệp sản xuất ra nhiều nên chúng ta cất giữ lâu để giao lưu mua bán không những trong nước mà cả trên phạm vi toàn thế giới. Trong

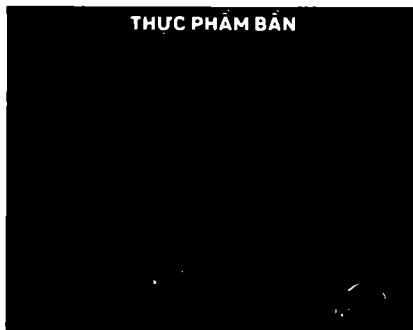
2. Đề phòng ngộ độc thực phẩm

2.1. Những điều chú ý cho người làm bếp

Để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm người làm bếp cần tuân theo các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Chọn thực phẩm an toàn

Chọn thực phẩm tươi, rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.



THỰC PHẨM BÀN

Nguyên tắc 2: Nấu chín kỹ thức ăn

Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới trên 700C.

Nguyên tắc 3: Ăn ngay sau khi nấu

Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu thì càng nguy hiểm.

Nguyên tắc 4: Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín

Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 600C hoặc lạnh dưới 100C. Thức ăn của trẻ nhỏ không nên dùng lại.

Nguyên tắc 5: Nấu lại thức ăn thật kỹ

Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, nhất thiết phải được đun kỹ lại.

Nguyên tắc 6: Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống, với bề mặt bàn

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 bàn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

Nguyên tắc 7: Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn, sau mỗi lần gián đoạn

Nếu bị nhiễm trùng ở bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương nhiễm trùng đó trước khi chế biến thức ăn.

Nguyên tắc 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 dùng lại.

Nguyên tắc 9: Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác

Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng, bàn... Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.

Nguyên tắc 10: Sử dụng nguồn nước sạch an toàn

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

2.2. Những điều chú ý cho người tiêu dùng

a. Rửa tay trước khi ăn, nhất là khi ăn bốc

b. Chỉ uống nước chín (đun sôi để nguội), hoặc đã qua thiết bị tinh lọc

c. Phòng ngộ độc bởi phẩm màu độc hại: Luôn nghi ngờ thịt sống, chín nhuộm màu khác thường: xôi màu gấc không thấy hạt và thịt gấc, bánh kẹo, mứt có màu lòe loẹt, không có địa chỉ sản xuất.

d. Phòng ngộ độc bởi hóa chất bảo vệ thực vật: rau, củ, quả tươi, đặc biệt thức ăn sống phải được ngâm kỹ rồi rửa lại vài lần bằng nước sạch hoặc dưới vòi nước chảy.

e. Phòng ngộ độc bởi thực phẩm có độc tự nhiên: không ăn nấm, củ hoang dại nghi có độc, sản phẩm động vật có độc (phụ tạng, da cóc, cá nóc,...).

f. Phòng vi khuẩn sống sót làm thực phẩm biến chất, có hại: không dùng đồ hộp lon phồng cứng ở hai đáy hộp, bị gỉ, bóp méo, sữa, nước giải khát trong hộp giấy bị phồng ngoài nắng dù còn hạn sử dụng, nước giải khát, nước đóng chai bị biến màu, đục, có cặn.

g. Phòng vi khuẩn nhân lên trong điều kiện môi trường: thức ăn chín

để qua bữa quá giờ nếu không được bảo quản lạnh (dưới 100C), phải được hâm lại kỹ hoặc chần qua nước sôi.

h. Phòng ô nhiễm chéo sang thực phẩm chế biến sẵn (thịt quay, luộc) để ăn ngay từ: cá, dụng cụ bán hàng như dao, thớt, đĩa, thìa, que gấp đang chế biến thực phẩm sống hoặc chưa làm sạch; bàn tay, trang phục của người bán hàng trực tiếp bị bẩn,...

k. Không mua hàng bao gói sẵn không có địa chỉ nơi sản xuất, đóng gói, và hàng hết hạn sử dụng.

l. Tránh ăn ở quán không có nước sạch hoặc cách xa nguồn nước sạch và không có tủ kính che đuôi ruồi, bụi, chất độc môi trường (nếu ở mặt đường, vỉa hè) hoặc không có lưới che ruồi, nhặng (nếu ở trong nhà, chợ có mái che).

Ngộ độc thực phẩm luôn là vấn đề được cả xã hội đặc biệt quan tâm. Nguyên nhân gây ngộ độc thường gặp là do vi sinh vật (nấm mốc, nấm men, vi khuẩn, virus, prion); do hóa chất bảo vệ thực vật, do thực phẩm chứa sẵn chất độc, do thực phẩm bị hư hỏng, biến chất, do chất phụ gia thêm vào thức ăn để bảo quản thực phẩm (chất sát khuẩn, các chất chống nấm, các chất kháng sinh, các chất chống oxy hóa),... Vì vậy, người làm bếp cũng như người tiêu dùng càng cần phải chú ý tuân thủ các nguyên tắc trên để đề phòng ngộ độc thực phẩm cho bản thân và cả cộng đồng. **TTD**

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Lượng Phạm Minh Tâm (2009), *Vệ sinh và an toàn thực phẩm*, NXB Đại học Quốc gia TP.HCM.
2. Dương Thanh Liêm (2010), *Độc chất học và vệ sinh an toàn nông sản-thực phẩm*, NXB Nông nghiệp TP.HCM.
3. Trần Đáng (2006), *Mối nguy vệ sinh và an toàn thực phẩm*, NXB Y học Hà Nội.
4. Đoàn Thị Nguyên (2009), *Vi sinh vật- Bộ y tế*, NXB Giáo dục Việt Nam.
5. Phạm Thị Hồng Yến (2011), *An toàn thực phẩm và việc thực thi hiệp định SPS/WTO: Kinh nghiệm quốc tế và giải pháp ở Việt Nam*, NXB thông tin và truyền thông.