

Thiệu Hóa, ngày 9 tháng 6 năm 2025

BÀI TUYÊN TRUYỀN

LỰA CHỌN THỰC PHẨM AN TOÀN TRONG MÙA HÈ

1. PHÒNG NGỪA NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM MÙA HÈ

Trong mùa hè, với thời tiết nóng và ẩm, thiếu nước sạch, trang thiết bị bảo quản không đầy đủ, không bảo đảm vệ sinh, gia tăng sử dụng nước đá ăn uống, nguyên liệu tươi sống không bảo đảm an toàn, chế biến thức ăn không gia nhiệt kỹ, nấu xong không ăn ngay hoặc không đun lại sau khi bảo quản thức ăn quá 2 giờ thì nguy cơ ngộ độc thực phẩm, bệnh truyền qua thực phẩm rất cao, nhất là thức ăn được chế biến có nguồn gốc động vật và các loại thực phẩm có nhiều dầu, đạm như thịt, cá, hải sản, sữa...

Mùa hè, thời tiết nóng và ẩm làm gia tăng nguy cơ ô nhiễm môi trường, ô nhiễm do rác thải, nước thải và sự phát triển mạnh của côn trùng truyền bệnh, ruồi nhặng, chuột... là vấn đề đáng lo ngại. Bên cạnh đó, hành vi không bảo đảm an toàn thực phẩm trong sản xuất, kinh doanh, tiêu dùng thực phẩm đang trở thành nguy cơ cao gây ngộ độc thực phẩm, bệnh truyền qua thực phẩm cho cộng đồng.

Để bảo đảm an toàn thực phẩm, phòng tránh được ngộ độc thực phẩm, bệnh truyền qua thực phẩm trong mùa hè cần lựa chọn, mua và sử dụng những thực phẩm còn tươi, thực phẩm có nhãn mác ở những cửa hàng cố định, đặc biệt lưu ý hạn sử dụng của sản phẩm; bảo đảm vệ sinh tay, vệ sinh dụng cụ ăn uống, dụng cụ chế biến thực phẩm; sử dụng nguồn nước sạch; bảo quản thực phẩm đảm bảo vệ sinh. Đặc biệt, nên thực hiện “ăn chín, uống sôi”.

Đối với việc bảo quản thực phẩm bằng tủ lạnh phải chú ý tủ lạnh chỉ có tác dụng làm chậm sự biến chất của thực phẩm; hạn chế sự sinh sôi và phát triển của vi sinh vật do cơ chế giảm nhiệt độ và độ ẩm. Nếu đưa quá nhiều thực phẩm vào tủ lạnh, không khí lạnh không lưu thông được; nhiệt độ ngăn mát, ngăn đá không đảm bảo; thực phẩm không vệ sinh, sơ chế trước khi bảo quản trong tủ lạnh; thực phẩm sống để lẫn thức ăn chín... sẽ làm gia tăng ô nhiễm thực phẩm, làm cho thực phẩm nhanh hỏng.

Như vậy, để đảm bảo an toàn thực phẩm, phòng chống ngộ độc và bệnh truyền qua thực phẩm thì người tiêu dùng cần nắm được những kiến thức cơ bản, trách nhiệm trong bảo an toàn thực phẩm, vệ sinh cá nhân, vệ sinh ăn uống, cũng như cách bảo quản thực phẩm. Bên cạnh đó, người sản xuất, người trực tiếp kinh doanh thực phẩm, kinh doanh mặt hàng ăn uống phải có trách nhiệm, đạo đức cao trong sản xuất, kinh doanh thực phẩm để góp phần phòng tránh hiệu quả ngộ độc thực phẩm, bệnh truyền qua thực phẩm cho cả cộng đồng.

Khuyến cáo thực hiện: 10 nguyên tắc chế biến thực phẩm an toàn

1. Chọn thực phẩm an toàn.
2. Nấu kỹ thức ăn.
3. Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín.
4. Bảo quản cẩn thận thực phẩm đã nấu chín.
5. Đun kỹ lại thực phẩm trước khi ăn.
6. Không để lẫn thực phẩm sống và chín.
7. Luôn giữ tay chế biến thực phẩm sạch sẽ.
8. Giữ bề mặt chế biến, bếp luôn khô ráo, sạch sẽ.
9. Bảo vệ thực phẩm khỏi các loài côn trùng, loài gặm nhấm và các động vật khác.
10. Sử dụng nguồn nước sạch.

Xử lý khi có ngộ độc thực phẩm

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

2. Vệ sinh, tẩy uế khu vực có chất nôn, phân, nước tiểu của người bị ngộ độc thực phẩm và thực hiện chế độ cách ly nghiêm ngặt để phòng sự lây lan của dịch bệnh.

3. Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, nhặng, gián, chuột... và các hướng dẫn vệ sinh phòng chống dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành y tế.

2. HƯỚNG DẪN LỰA CHỌN THỰC PHẨM TƯƠI SỐNG AN TOÀN

Sử dụng thực phẩm tươi ngon không chỉ có giá trị về mặt dinh dưỡng mà còn giúp cơ thể chúng ta phòng tránh được nhiều bệnh. Một số gợi ý dưới đây sẽ giúp các bạn có thể lựa chọn được thực phẩm tươi cho gia đình mình.

Cách chọn gạo ngon: Gạo là thực phẩm dạng lương thực cung cấp cho chúng ta chủ yếu chất tinh bột. Gạo mới sẽ giữ nguyên được hàm lượng dưỡng chất, không có các thành phần nấm mốc. Để biết được gạo mới, ngon hay không chúng ta cần nhìn và sờ vào gạo. Gạo mới là hạt gạo khô, không bị ẩm mốc, các hạt gạo đều nhau, hình tròn hay dài tùy giống lúa, trong, không đục, không có hạt cám, không có màu sắc biến đổi. Nếu cần thử thấy hạt gạo giòn, không vỡ vụn. Ngửi mùi gạo có mùi thơm đặc trưng. Đó là gạo mới và ngon.

Cách nhận ra thịt tươi: Thịt là thực phẩm cung cấp chất đạm và chất béo cho cơ thể, một phần tham gia vào cơ chế cung cấp và duy trì năng lượng. Thịt tươi mới là thịt của động vật vừa mới giết mổ. Nếu là thịt mới thì thịt còn ấm, miếng thịt dẻo, thơm mùi đặc trưng, không hôi, không có mùi lạ, bề mặt miếng thịt không có lớp màng bao phủ, lấy ngón tay ấn sẽ thấy đàn hồi tốt và không chảy nước. Nếu bạn nhìn nghiêng dưới ánh sáng thì có thể thấy các màu ngũ sắc ánh lên khác nhau. Đó là thịt tươi và ngon. Thịt ôi thì không được dẻo, miếng thịt vón lại như một cục và sẽ không có các màu ngũ sắc, ngửi có mùi hôi.

Dấu hiệu cá tươi: Cá là một thực phẩm rất tốt cho sức khỏe vì cung cấp nhiều đạm, nhiều axit béo. Để biết được cá tươi, ngon chúng ta sẽ thấy vảy cá xếp đều, trắng, không bong tróc, không có các dấu hiệu bất thường. Mang cá khép chặt, nếu lấy tay nâng mang cá lên xem sẽ thấy mang cá màu hồng tươi mà không phải màu tím. Chú ý quan sát mắt cá. Cá tươi thì mắt cá to, sáng trong, hơi lồi ra ngoài. Chất nhớt trên thân mình phải trong, nhớt và không có mùi lạ.

Cách chọn rau quả tươi: Rau quả tươi là nhóm thực phẩm cung cấp nhiều chất xơ và các khoáng chất cần thiết như sắt, đồng, kẽm, magiê, các vitamin.... Rau củ tươi là rau củ không héo, màu xanh hoặc màu đặc trưng mà không bị biến dạng. Cánh lá cứng cáp, không mềm. Cầm cây rau lên thân cây rau sẽ nằm thẳng, không mềm rũ xuống là rau mới. Sờ thân cây rau không có nhớt vì nhiều khi lá héo được người bán hàng vớt bỏ nhưng những lá thối sẽ tạo nhớt trên thân. Cuống lá rau phải còn xanh, mập.

Để chọn quả tươi thì quan trọng là chọn quả không bị nứt, vỏ không thủng, quả không dập nát. Nếu những quả có cạnh như vải, nhãn, nho thì bề cạnh xem thử, nếu lõi

cánh bên trong màu xanh, thơm mùi nhựa cây thì quả đó mới thu hoạch. Nếu khô, héo, quắt, đen thì đã thu hoạch từ lâu, quả không còn mới nữa.

3. HƯỚNG DẪN LỰA CHỌN THỰC PHẨM BAO GÓI AN TOÀN

Để giúp người tiêu dùng lựa chọn sản phẩm bao gói sẵn, ăn liền đảm bảo an toàn thực phẩm, người tiêu dùng cần nắm vững những tiêu chí sau:

1. Phải xem nhãn mác với đầy đủ các nội dung sau:

- Tên thực phẩm
- Tên, địa chỉ thương nhân chịu trách nhiệm về hàng hoá.
- Định lượng của thực phẩm.
- Thành phần cấu tạo
- Chỉ tiêu chất lượng chủ yếu
- Ngày sản xuất, thời hạn sử dụng, thời hạn bảo quản
- Hướng dẫn bảo quản, hướng dẫn sử dụng
- Xuất xứ của hàng hoá

2. Nên mua ở các cửa hàng có tín nhiệm: cửa hàng quen thuộc, siêu thị... những nơi chấp hành đầy đủ các điều kiện kinh doanh thực phẩm vệ sinh an toàn.

3. Không nên mua:

- Ở những cửa hàng, quán hàng bụi, bẩn, ẩm ướt, nóng, nắng.
- Ở những nơi bày bán lẫn lộn tạp chất, hoá chất, sản phẩm có mùi như xà phòng, bột giặt, mỹ phẩm...

KHOA ATVSTP-YTCC VÀ DD