

Bài 20.**CẢNH GIÁC VỚI NHỮNG NẤM ĂN
KHÔNG RÕ NGUỒN GỐC BÁN NGOÀI THỊ TRƯỜNG**

Là một loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và có giá trị phòng chống bệnh tốt. Hiện nay nấm ăn đã trở thành quen thuộc trong bữa cơm hằng ngày của nhiều gia đình và được coi là một loại thực phẩm sạch, giàu chất dinh dưỡng. Đây là những loại nấm không độc hại, được con người dùng làm thức ăn từ lâu đời.

Trong thiên nhiên có gần 7 vạn loài nấm, nhưng chỉ có hơn một trăm loài có thể ăn được, thông dụng nhất là mộc nhĩ đen, ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), nấm hương, nấm rom, nấm mỡ, nấm sò, nấm mối, nấm kim châm... Nguồn cung cấp nấm ăn trước đây hoàn toàn dựa vào thiên nhiên nhưng hiện nay ngoài nguồn thu hái trên người ta đã trồng được hơn 60 loài nấm ăn theo phương pháp công nghiệp với năng suất cao để phục vụ nhu cầu ngày một tăng của con người. Nói chung các loại nấm ăn đều là những thực phẩm quý, không những cho ta nhiều món ăn ngon, giàu chất protid, cung cấp các axit amin cần thiết cho cơ thể và nhiều loại vitamin, mà còn có giá trị phòng chống nhiều loại bệnh có kết quả tốt.

Ngoài giá trị dinh dưỡng, nấm ăn còn có nhiều tác dụng dược lý tốt như tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, kháng ung thư và kháng virus, phòng chống các bệnh tim mạch, giải độc và bảo vệ tế bào gan, hạ đường huyết, chống lão hóa... Cũng vì vậy, nhiều nhà nghiên cứu đã cho rằng nấm ăn sẽ nhanh chóng trở thành một trong những thực phẩm quan trọng và thông dụng của con người trong tương lai.

Nhưng phải cảnh giác với những nấm ăn không rõ nguồn gốc ngoài thị trường

Thị trường mua bán nấm ăn ở nước ta hiện nay rất phong phú. Trước đây tìm mua nấm ăn khá khó, nhưng nay ra chợ mua rất sẵn. Tại các chợ, nấm tươi được bày bán đủ loại, từ mộc nhĩ, ngân nhĩ, nấm rom đến các loại nấm hiện đang được ưa chuộng như nấm mỡ, nấm kim châm, có cả những loại sản xuất trong nước và những nấm được nhập từ nước ngoài vào. Nấm ăn đang được sản xuất ở nước ta theo công nghệ được chuyển giao tại Viện di truyền nông nghiệp được coi là một thực phẩm sạch. Nguyên liệu chủ yếu để trồng nấm đều được tận dụng từ phế thải nông nghiệp như mùn cưa, rơm rạ, bã mía... và không sử dụng hóa chất bảo vệ thực vật. Nhưng nếu nấm được trồng trên các nguyên liệu bản, tưới nước bản, môi trường chung quanh bị nhiễm bản, hoặc quá trình bảo quản sử dụng không đúng cách, nấm ăn cũng bị nhiễm khuẩn, ôi, hỏng như những thực phẩm khác.

Theo lời khuyên của các nhà chuyên môn, tốt nhất ta chỉ sử dụng nấm ăn trong ngày giống như rau xanh. Nếu được bảo quản ở độ lạnh từ 2 đến 6 độ C, được đóng gói và hút chân không, nấm ăn cũng chỉ sử dụng được tối đa trong vòng 7 - 10 ngày. Những thông tin trên nhãn sản phẩm, thông tin về ngày sản xuất và hạn sử dụng là rất quan trọng, nhất là đối với những sản phẩm đóng gói

nhập từ nước ngoài. Nếu chúng ta không chú ý, mua phải những nấm ăn hết hạn sử dụng, nấm đã bị vi khuẩn xâm nhập, ôi, hỏng... ăn vào dễ bị ngộ độc nguy hiểm.

Để tránh bị ngộ độc thức ăn, chúng ta không nên mua những loại nấm không rõ nguồn gốc, hoặc có nghi ngờ không đảm bảo an toàn vệ sinh. Người tiêu dùng chỉ nên mua và sử dụng những nấm có địa chỉ rõ ràng, sản phẩm của các cơ sở trồng nấm và chuyên kinh doanh nấm ăn có tín nhiệm. Những món ăn được chế biến từ nấm cũng phải được nấu chín như những thực phẩm khác, tránh ăn những món xào nấu nấm còn tái./.

