



Bài 2

PHÒNG CHỐNG NGỘ ĐỘC DO HISTAMINE TRONG CÁ BIỂN

Cá biển là thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và được con người dùng làm thức ăn từ rất lâu đời. Tuy nhiên, việc sử dụng cá biển được bảo quản, rã đông và chế biến không đúng cách dẫn đến nguy cơ ngộ độc thực phẩm, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của người tiêu dùng. Trong số các loại cá biển thì cá ngừ, cá cờ, cá nục...khi bị ướp có nguy cơ gây ngộ độc do xuất hiện độc tố histamine. Histamine là một chất hóa học, không bị phá hủy qua quá trình đông lạnh, nấu chín, hun khói, tiệt trùng hoặc đóng hộp.

1. Biểu hiện của ngộ độc histamine

Ngộ độc do histamine thường xuất hiện từ một đến vài giờ sau khi ăn phải cá chứa histamine với các biểu hiện như: đỏ bừng mặt và mắt, nổi mẩn đỏ, ngứa, phát ban ngoài da, chóng mặt, nhức đầu, nóng ran trong miệng, buồn nôn, nôn, đau bụng, tiêu chảy. Trong trường hợp nặng có thể xuất hiện co thắt phế quản (khó thở), suy hô hấp và hạ huyết áp gây nguy hiểm đến tính mạng.

Khi có những biểu hiện trên sau khi ăn cá biển cần đưa ngay bệnh nhân đến bệnh viện để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

2. Đề phòng ngộ độc thực phẩm do histamine

Thông tin, truyền thông, phổ biến kiến thức bảo đảm an toàn thực phẩm trong bảo quản, vận chuyển và rã đông cá biển, cụ thể như sau:

+ Trong suốt quá trình bảo quản, vận chuyển và lưu thông, cá cần được bảo quản ở nhiệt độ lạnh (đóng băng từ 0°C đến -18°C). Thiết bị bảo quản và vận chuyển cá phải đảm bảo vệ sinh, thường xuyên kiểm tra nhiệt độ và thời gian bảo quản cá. Không được bảo quản và vận chuyển cùng với những sản phẩm khác để hạn chế khả năng nhiễm chéo.

+ Để hạn chế sự gia tăng hàm lượng histamine trong cá biển, người tiêu dùng cần có phương pháp rã đông cá đúng cách. Tùy thuộc vào độ dày và tính đồng nhất về kích cỡ của cá được rã đông, ta có thể áp dụng một trong bốn cách rã đông sau:

- Rã đông ở trong tủ lạnh dưới nhiệt độ 5°C hoặc thấp hơn, đây là phương pháp rã đông tối ưu nhất.

- Ngâm ngập dưới vòi nước sạch ở nhiệt độ 21°C hoặc thấp hơn (trong bao bì kín). Nước được sử dụng để rã đông phải là nước sạch. Khi sử dụng nước rã đông cần cung cấp đầy đủ và liên tục để quá trình rã đông diễn ra nhanh. Sau khi rã đông, cá cần được chế biến ngay; tránh cấp đông lại sẽ gia tăng vi khuẩn có trong cá. Chế độ rã đông cá cần được theo dõi kỹ về nhiệt độ và thời gian.

- Dùng lò vi sóng rã đông nếu thực phẩm đó được chế biến ngay và không được cấp đông lại thực phẩm đã rã đông.

- Nấu thực phẩm cho đến khi nhiệt độ bên trong của thực phẩm đạt tới nhiệt độ thích hợp đủ tiêu diệt vi khuẩn.

Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm do histamine trong cá biển, người tiêu dùng chỉ nên chọn mua cá còn tươi, khoanh cá khi cắt ra còn máu tươi, nên mua cá ở những nơi bán có điều kiện bảo quản lạnh hoặc bảo quản bằng nước đá cục phủ kín lên cá và sau khi rã đông cần sử dụng ngay để phòng ngừa cá bị biến chất sinh ra histamine gây ngộ độc thực phẩm./