SỞ Y TẾ TỈNH BẮC GIANG
CHI CỤC AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM

Bài 7
CHÚ Ý BẢO ĐẢM AN TOÀN KHI ĂN RAU

Rau tươi có vai trò quan trọng trong dinh dưỡng, bữa ăn hàng ngày của chúng ta không thể thiếu rau. Điều quan trọng là phải bảo đảm rau sạch, không có vi khuẩn gây bệnh và các hóa chất độc nguy hiểm

Rau sạch hay rau an toàn là loại rau được sản xuất theo quy trình kỹ thuật bảo đảm được tiêu chuẩn hạn chế đến mức thấp nhất việc sử dụng phân hóa học, thuốc trừ sâu, thuốc kích thích nhằm làm giảm tối đa lượng chất độc tồn đọng trong rau như nitrat, thuốc trừ sâu, kim loại nặng và những vi sinh vật gây bệnh. Muốn vậy các nhà trồng rau phải tôn trọng nhiều nguyên tắc nghiêm ngặt, từ việc chọn đất trồng rau, tưới bón, đến việc sử dụng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc kích thích tăng trưởng, thời gian thu hoạch sau khi bón phân hoặc phun thuốc...

Đối với những loại rau nhập từ nước ngoài vào không qua kiểm dịch, không rõ được trồng trọt ra sao, có các hóa chất độc hại và các vi khuẩn gây bệnh nguy hiểm hay không ta cũng phải cảnh giác. Số lượng rau, củ nhập ngoại này nhiều khi rất lớn, đặc biệt là từ Trung Quốc. Trên thị trường có rất nhiều loại rau xanh, súp lơ, bắp cải, khoai tây, cà chua, cà rốt, bí ngô, thậm chí cả hành, tỏi, ớt, rau thơm...từ Trung Quốc đã qua biên giới theo nhiều đường vào nước ta và phần lớn không qua kiểm dịch thực vật. Số lượng rau, củ nhập khẩu chính ngạch qua các cửa khẩu có sổ sách, có kiểm soát chỉ chiếm một phần rất nhỏ trong lượng rau, củ khổng lồ đưa vào nước ta qua đường tiểu ngạch. Ngay số lượng rau, củ nhập khẩu chính thức qua các cửa khẩu cũng chỉ được kiểm tra xem có dịch sâu bệnh hay không, còn các mặt khác như dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, thuốc kích thích tăng trưởng, hóa chất bảo quản, chất lượng rau...gần như chưa được xem đến.

Trước tình hình trên người tiêu dùng càng phải thận trọng khi mua và chế biến các loại rau, củ có chất lượng đáng ngờ hiện nay.

Để đảm bảo an toàn, rau củ mua về ta phải rửa thật sạch, tốt nhất là rửa từng lá rau dưới vòi nước chảy nhiều lần để vi khuẩn, trứng giun và hóa chất còn bám trên thực phẩm trôi đi trước khi dùng chế biến món ăn. Dù đã xử lý cẩn thận như trên ta vẫn phải nấu chín, không nên ăn rau sống.