

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

**TÀI LIỆU
TUYÊN TRUYỀN KIẾN THỨC, PHÁP LUẬT
VỀ AN TOÀN THỰC PHẨM**

*(Tài liệu do Chi cục An toàn vệ sinh thực phẩm tỉnh Bắc Giang biên soạn năm 2016
tiếp tục sử dụng tuyên truyền trên Đài phát thanh, truyền thanh và loa, đài)*



Bài 1

MỘT SỐ ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ AN TOÀN THỰC PHẨM

Hàng giữa dừng lại

Chai đựng nước ngọt và nước uống đóng chai thường được làm từ nhựa PET, là loại nhựa chỉ đảm bảo chất lượng cho sử dụng một lần. Một nghiên cứu của Đại học Idaho (Hoa Kỳ) cho thấy, các hóa chất được sử dụng trong chế tạo loại nhựa này có thể thôi ra và ngấm vào nước nếu chúng ta đem sử dụng lại hoặc để chai tiếp xúc với ánh nắng, nhiệt độ và thời gian. Đây là loại nhựa xốp, những chai này trong quá trình sử dụng đã bị ngấm các hương liệu và vi khuẩn mà bạn không có cách nào rửa sạch chúng được.

2. Bọc thực phẩm bằng báo

Trong mực in có các loại hóa chất, trong đó có chì. Chì sẽ bị thôi nhiễm từ báo sang thực phẩm. Khi theo thực phẩm vào cơ thể con người, chì khó bị đào thải mà lắng đọng lại và có thể gây hại khi đạt đến một mức độ nhất định. Ngoài ra một tờ báo thường trải qua nhiều khâu, từ nhà in, qua đường phố, đến tay nhiều người đọc và người thu gom. Giấy báo lại là chất liệu dễ thấm hút, là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn, ký sinh trùng bám dính và phát triển.

3. Dùng các dụng cụ đun nấu, chứa đựng thực phẩm làm bằng nhôm

Đồ nhôm vừa nhẹ, vừa sạch sẽ, tiện dụng. Nhưng nếu dùng các đồ nhôm được chế tạo từ nhôm phế liệu, gia công không đảm bảo công nghệ, xử lý không hết tạp chất, không tạo được bề mặt trơ với tác động của môi trường... thì khi dùng đun nấu, chứa đựng thực phẩm có thể các ion nhôm sẽ thôi nhiễm vào thực phẩm và người ăn phải sẽ bị ảnh hưởng. Đặc biệt khi nấu mặn, dễ tạo ra muối nhôm gây độc cho cơ thể. Dùng đồ nhôm để chứa đựng thức ăn nóng, chua (muối dưa, canh chua), mặn - bề mặt nhôm dễ bị rỗ, giải phóng các ion nhôm vào cơ thể, tích lũy ở tế bào não, gây ra hội chứng "lú lẫn" sớm.

Bình thường, tế bào thần kinh không có ion nhôm. Nhưng nếu trong thức ăn có nhiễm ion nhôm, thì ion nhôm vốn có ái tính với các tế bào thần kinh, sẽ tích tụ tại đó và làm cho tế bào thần kinh não bị biến tính, dẫn tới chứng "lú lẫn" (ngờ ngẩn). Biểu hiện là trí nhớ giảm sút, phản ứng trì trệ, trí năng giảm, cử động chậm chạp, cười khóc bất thường.

Cách phòng ngừa: Không dùng đồ nhôm để đựng thức ăn qua đêm; không dùng đồ nhôm để muối dưa, đánh trứng gà, làm nộm chua, canh chua, muối mặn, nóng...; không dùng đồ nhôm gia công không đảm bảo công nghệ. Hạn chế dùng đồ nhôm để chế biến, chứa đựng thực phẩm.

4. Phòng thôi nhiễm ở nồi nấu bằng kim loại nói chung

Không nên lưu trữ thực phẩm quá lâu trong các nồi đựng bằng kim loại, bất kể nhôm, gang, đồng hay inox. Bởi trong các món ăn, nhất là các món chua đều

có một lượng axit nhất định. Lượng axit này sau khi được "ngâm" trong nồi sẽ làm thôi ra một lượng kim loại hoặc làm ôxy hóa lớp bề mặt vật dụng bằng kim loại. Nồng độ cũng như hàm lượng kim loại bị thôi nhiễm ra dù không nhiều nhưng lâu dần tích tụ trong cơ thể người dùng cũng sẽ ảnh hưởng không tốt cho sức khoẻ. Ngoài ra, cũng từ nhiều nghiên cứu khác cho thấy, nồi kim loại khi mới dùng đôi khi cũng thôi ra một lượng kim loại nhất định như Nickel, Chrome hoặc sắt. Lý do là bởi các bụi kim loại còn bám trên bề mặt sau quy trình đánh bóng. Do vậy, các nhà sản xuất khuyên người tiêu dùng, đối với nồi mới, nên cọ rửa sạch, cho nước vào nấu sôi, rửa sạch lại sau đó mới dùng.



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 mực...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./.



Bài 5 XỬ TRÍ NGỘ ĐỘC RƯỢU

Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại rượu, theo các nhà chuyên môn, rượu được pha chế từ hóa chất (thay vì lên men từ gạo) là độc hại hơn cả. Rượu đã bị pha với cồn công nghiệp dẫn đến ngộ độc Methanol, bởi Methanol không chuyển hóa ra ngoài mà gây suy gan thận.

Bị ngộ độc rượu chứa Ethanol và Methanol vượt quá giới hạn cho phép, từ 12 - 24 giờ sau khi uống, nạn nhân cảm thấy chóng mặt, lú lẫn, yếu cơ, nhức đầu, buồn nôn, nôn và đau bụng. Tuy nhiên, nếu là cồn ethanol thì sẽ gây ngộ độc rượu rồi lại tỉnh nhưng nếu là cồn Methanol thì nạn nhân uống say dễ gây tử vong nhanh chóng. Người thân cần biết xử trí đúng cách khi nạn nhân có biểu hiện ngộ độc rượu để tránh những tai biến đáng tiếc.

Khi thấy nạn nhân có biểu hiện ngộ độc rượu, người nhà cần kê gối thấp cho bệnh nhân nằm nhằm làm nôn hết rượu ra. Sau đó, để bệnh nhân ngủ, cứ vài tiếng phải đánh thức dậy cho ăn cháo loãng. Tránh để đói sẽ bị hạ đường huyết nguy hiểm. Nếu bệnh nhân lâu không tỉnh hoặc không ăn uống được hoặc cứ ăn vào là nôn thì đưa ngay đến cơ sở y tế để được xử trí kịp thời.

Không nên cho nạn nhân uống những loại thuốc có tác dụng bổ gan để giải độc rượu. Không nên uống thêm vitamin B1, B6, acid folic... để làm giảm đau đầu khi say, bởi sẽ có hại cho gan. Paracetamon, aspirin và một số loại thuốc giảm đau, hạ sốt khi uống với rượu sẽ kích ứng niêm mạc dạ dày, gây chảy máu đường tiêu hoá; không nên uống các loại thuốc chống nôn vì sẽ làm giữ chất độc lại trong cơ thể, gan không thể lọc chất độc kịp càng tổn hại nghiêm trọng, lâu ngày sẽ xơ gan, ung thư gan. Không nên uống mật ong pha vì lượng rượu trong người say rượu khi kết hợp với mật ong sẽ dễ lên men, gây say hơn.

Nên uống nhiều nước để không bị mất nước khi nôn liên tục. Uống nước ấm tốt hơn là nước lạnh. Nước chè xanh đậm giúp khử độc cồn cấp tính, hoặc uống sữa nóng, nước gừng tươi (thái lát đun sôi kỹ) để máu lưu thông, hóa giải nhanh chất cồn. Các loại nước mía, nước chanh, cam vắt, nước cà chua, nước ép bưởi, sinh tố chuối, nước các loại đậu ninh nhừ... uống nhiều lần sẽ giải được ngộ độc rượu dạng nhẹ.

Người ngộ độc rượu không tắm ngay vì dễ bị hạ đường huyết, giảm thân nhiệt có thể gây đột quỵ, trụy tim mạch. Nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả, đậu nành để cung cấp vitamin và chất chống ôxy hóa, hạn chế tác hại của cồn trong rượu tới hoạt động của gan.

Để phòng ngộ độc rượu, khi uống rượu nên chọn loại có thương hiệu, đảm bảo an toàn thực phẩm. Không uống rượu khi đói và chỉ nên uống khoảng 30ml. Đối với bia chỉ nên uống khoảng 300 - 500ml là hợp lý.

Phòng ngừa ngộ độc rượu: Tuyệt đối không uống rượu khi đói. Không uống rượu có nồng độ từ 30 độ trở lên vượt quá 30ml/người/ ngày; Không uống rượu ngâm với lá, rễ cây, phủ tạng động vật không rõ độc tính hay rượu ngâm theo kinh nghiệm cá nhân; Không uống rượu khi: Không biết đó là rượu gì, rượu không có nguồn gốc, rượu không công bố tiêu chuẩn chất lượng hoặc khi uống thuốc điều trị bệnh. Trẻ em dưới 16 tuổi không được uống rượu bia.



Bài 7

CHÚ Ý BẢO ĐẢM AN TOÀN KHI ĂN RAU

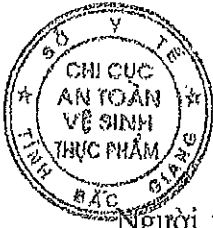
Rau tươi có vai trò quan trọng trong dinh dưỡng, bữa ăn hàng ngày của chúng ta không thể thiếu rau. Điều quan trọng là phải bảo đảm rau sạch, không có vi khuẩn gây bệnh và các hóa chất độc nguy hiểm

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 không 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.



Bài 8 KIÈNG KỊ TRONG CHẾ BIẾN THỨC ĂN

Người thành thị phần nhiều đều thích tự mình nấu ăn, do đó biết cách kiêng kỵ trong chế biến là hết sức quan trọng "vào bếp" không phải là điều dễ làm. Sau đây là một số cách để giúp chế biến và bảo quản thực phẩm và thức ăn an toàn:

Kiêng đông lạnh thực phẩm nhiều lần: Thực phẩm đông lạnh lặp lại nhiều lần giảm độ tươi ngon và rút ngắn thời gian bảo quản thực phẩm. Thực phẩm sau khi rã đông sẽ dễ bị ô nhiễm bởi vi sinh vật gây ảnh hưởng đến sức khỏe.

Kiêng dùng nước nóng ngâm mộc nhĩ: Khi mộc nhĩ sinh trưởng có lượng lớn thủy ngân. Sau khi khô biến thành chất da, dùng nước nóng ngâm làm tổn hại đến thành phần dinh dưỡng và khó bảo quản.

Kiêng dùng lửa to nấu bằng nồi gang mới: Khi dùng nồi gang mới không nên sử dụng lửa quá to, để tránh nồi gang tập trung nhiệt mà bị nứt, không nên đợi nồi nóng đến nhiệt độ cao mới đổ dầu vào, nóng gấp lạnh cũng dễ làm nứt nồi.

Kiêng dùng nồi nhôm nấu thức ăn có tính chua: Thức ăn có tính chua tiếp xúc dụng cụ nấu ăn bằng nhôm thời gian dài, một lượng nhôm tương đối được thức ăn hấp thụ, người ăn loại thức ăn này sẽ ảnh hưởng tới hệ thần kinh, sự hấp thụ can xi của cơ thể

Thức ăn kiêng bỏ trong tủ lạnh: Vải tươi để 1 ngày trong nhiệt độ dưới 0 độ C, vỏ của nó sẽ bị đen hoặc thối biến mùi; Chuối tiêu bảo quản trong môi trường dưới 12 độ C sẽ bị đen vỏ, rữa nát; Dưa chuột để 3 ngày trong tủ lạnh dưới 0 độ C, vỏ sẽ có dạng thấm nước, dùng dao thái ra sẽ có nước dạng keo chảy ra, mất hương vị vốn có của nó; Cà chua sau khi đông lạnh cục bộ hoặc toàn bộ quả sẽ ngấm nước mềm nát, hoặc phân dưới bị nứt.

Kiêng dùng dầu bảo quản sau khi đã gia nhiệt ở nhiệt độ cao.

Sau khi dầu ăn được đun ở nhiệt độ cao bảo quản, một mặt a xít béo cần thiết bị phân hủy, một mặt a xít béo không bão hòa oxy hóa có thể sinh ra tác dụng tụ hợp.



Bài 10

NÊN THẬN TRỌNG KHI MUA TRÁI CÂY, NHẤT LÀ CỦA NGOẠI KHÔNG RÕ NGUỒN GỐC

Các loại trái cây không nguồn gốc bày bán trên thị trường rất phong phú. Nếu căn cứ vào những lời giới thiệu, nào là táo New Zealand, nho Mỹ, xoài Ấn Độ, cam quýt Thái Lan, lê Trung Quốc... người tiêu dùng rất dễ mắc lừa mua về để thưởng thức của lạ nước ngoài. Tuy nhiên những loại trái cây cao cấp đắt tiền này có đúng như lời giới thiệu không, được bảo quản bằng hóa chất gì và có đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm không, thực tế rất khó biết vì ngay nguồn gốc của chúng cũng rất mập mờ.

Có rất nhiều hóa chất đang được người ta dùng để bảo quản trái cây, được sử dụng phổ biến nhất hiện nay là đất đèn và một số hóa chất độc hại khác. Hóa chất được nói đến nhiều là chất chống nấm dùng trong xây dựng rất rẻ tiền. Trái cây sau khi được những dung dịch này, các vi sinh vật bám vào sẽ chết ngay nên giữ được vẻ tươi đẹp rất lâu. Có nơi người ta còn dùng cả chất 2,4D là một loại thuốc diệt cỏ để tẩm ướp bảo quản trái cây. Đây là một hóa chất độc, dùng liều lượng cao có tác dụng diệt cỏ, dùng nồng độ thấp có tác dụng kích thích làm cho trái cây tăng kích thước nhanh bất thường. Ngoài ra còn có tác dụng làm chậm quá trình lão hóa, giúp trái cây tươi lâu.

Thậm chí có nơi người ta còn mua hóa chất rẻ tiền không nguồn gốc pha trộn với liều lượng tùy thích để bảo quản trái cây, miễn là sản phẩm càng tươi lâu, càng bóng bẩy càng tốt.

Việc phân biệt trái cây tự nhiên với những loại được bảo quản bằng hóa chất rất khó, không thể thực hiện được bằng mắt thường. Các biện pháp để phòng như rửa kỹ bằng nước sạch hoặc ngâm nước muối cũng không có tác dụng vì hóa chất độc hại đã ngấm sâu vào ruột trái cây.

Để đảm bảo an toàn, các nhà chuyên môn khuyên người tiêu dùng nên thận trọng khi chọn mua trái cây, nên mua những loại có dáng vẻ tự nhiên và cảnh giác với những loại nom quá bóng bẩy, đẹp mã.

Đối với cam, quýt nên chọn những quả còn cuống và lá. Tốt nhất nên lay thử cuống xem có đúng thật hay được dính keo

Nên chọn mua trái cây ở những cửa hàng có tín nhiệm, không nên mua những loại không rõ nguồn gốc. Những trái cây (nhất là hàng nhập ngoại) được bảo quản theo các phương pháp an toàn thường được đóng gói cẩn thận, có ghi tên công ty, hãng gia công chế biến trên bao gói, bán lẻ trên thùng đựng.

Nên ăn những trái cây trong nước và không nên mua những quả trái mùa nếu không biết rõ chúng được bảo quản bằng phương pháp gì, có an toàn hay không?