

Bài 8.**CÁCH LỰA CHỌN, BẢO QUẢN THỰC PHẨM AN TOÀN**

- Việc lựa chọn, bảo quản thực phẩm không bảo đảm an toàn đã dẫn đến những hệ lụy của nhiều tình huống “dở khóc, dở cười”. Nguyên nhân nào dẫn đến mất an toàn thực phẩm; Lựa chọn thực phẩm và bảo quản như thế nào để bảo đảm an toàn?

- Thực phẩm hiện nay có rất nhiều chủng loại khác nhau theo nguồn cung cấp, cách sơ chế, chế biến, tính khả dụng của thực phẩm... Tùy từng loại thực phẩm có các nguy cơ ô nhiễm, các tác nhân ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng khác nhau.

+ Đối với nguyên liệu thịt, cá có nguy cơ ô nhiễm vi sinh vật gây bệnh (tả, lỵ, thương hàn, ký sinh trùng...), ô nhiễm hóa chất độc hại (chất tăng trọng, kháng sinh cấm, chất bảo quản...).

+ Đối với rau củ quả ô nhiễm hóa chất bảo vệ thực vật, hóa chất bảo quản, vi sinh vật gây bệnh.

+ Đối với thực phẩm bao gói sẵn ô nhiễm hóa chất tạo màu cấm sử dụng, phụ gia thực phẩm ngoài danh mục, sản phẩm quá hạn sử dụng, sản phẩm biến đổi chất lượng do bảo quản không đúng yêu cầu.

+ Đối với rượu không an toàn (có hàm lượng Aldehyt cao, ngâm các loại cây, con chứa các độc tố chết người, có cồn công nghiệp - Methanol...);

+ Đối với nguyên liệu thực phẩm có thể chứa độc tố tự nhiên (nấm độc, cá nóc, ốc ma, bạch tuộc đốm xanh, tảo độc...).

- Thực phẩm có thể bị ô nhiễm từ nguyên liệu trước khi chế biến và có thể cả trong quá trình chế biến, bảo quản thực phẩm. Một số chú ý trong việc lựa chọn, bảo quản thực phẩm an toàn như sau:

(1) *Đối với rau quả tươi:* Hình dáng bên ngoài phải còn nguyên vẹn, lành lặn, không dập nát trầy xước, thâm nhũn ở núm cuống. Có màu sắc tự nhiên của rau quả, không ulla, héo. Sờ - nắm có cảm giác nặng, chắc tay. Không có mùi lạ. Không có dính “chất lạ” trên lá, cuống lá, núm quả, cuống quả... có các vết lấm tẩm hoặc vết trắng. Đối với quả, núm cuống còn tươi, tuyệt đối không được thâm nhũn, hoặc dính hóa chất bảo vệ thực vật; khi bóp ra hoặc khi bóc vỏ không được có sự biến màu giữa lớp vỏ và thịt quả...

(2) *Đối với thịt gia súc tươi (thịt lợn, bò...):* Màng ngoài của lát thịt khô, màu sắc đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, óng ả; lớp mỡ có màu sắc sáng, khô, độ rắn, mùi vị bình thường. Sờ - nắm khối thịt có cảm giác rắn chắc, đàn hồi cao, lấy ngón tay ấn vào thịt, không để lại vết bị lõm khi bỏ ngón tay ra và không bị dính; thịt bám chặt vào thành xương, màu trong, đàn hồi. Khi luộc, nấu cho màu nước canh trong, mùi thơm của thịt, trên mặt có nổi một lớp mỡ vệt to.

(3) *Thực phẩm bao gói sẵn (dạng gói, dạng hộp...)*

Sản phẩm không được rách, nát, không bị biến dạng. Đặc biệt nhãn sản phẩm phải chấp hành có đầy đủ các nội dung bắt buộc như sau: Tên sản phẩm; Thành phần cấu tạo; Định lượng sản phẩm; Ngày sản xuất, thời hạn sử dụng và hướng dẫn bảo quản; Hướng dẫn sử dụng; Tên và địa chỉ của tổ chức, cá nhân chịu trách nhiệm về sản phẩm; Xuất xứ; Số Giấy Tiếp nhận bản công bố hợp quy hoặc Giấy Xác nhận công bố phù hợp quy định an toàn thực phẩm; Các khuyến cáo, cảnh báo an toàn thực phẩm.

Nên lựa chọn sản phẩm ở các cửa hàng có tin nhiệm quen thuộc, siêu thị... những nơi chấp hành đầy đủ các điều kiện an toàn thực phẩm để kinh doanh.

- Đối chiếu yêu cầu bảo quản sản phẩm trên nhãn mác với điều kiện thực tế của cửa hàng để lựa chọn sản phẩm. Không mua sản phẩm được yêu cầu bảo quản mát hoặc lạnh mà cơ sở không có phương tiện bảo quản mát, lạnh hoặc nơi bày bán dưới nắng, nóng... Đối với thực phẩm đông lạnh, không mua khi sản phẩm không thấy lạnh, hoặc đã bị mềm do không đủ nhiệt độ lạnh để bảo quản hoặc thấy màu sắc khác thường hoặc lớp lông tơ trên bề mặt sản phẩm (có thể bị nhiễm nấm).

* Các nguyên liệu rau, củ, quả khi mua về phải được sơ chế, rửa bằng nước sạch, để ráo nước, bọc kín bằng màng bọc thực phẩm và bảo quản ở ngăn mát của tủ lạnh hoặc nơi mát, thoáng gió. Đối với nguyên liệu thịt, cá tươi phải được sơ chế, rửa bằng nước sạch, để ráo nước, bọc kín bằng màng bọc thực phẩm và bảo quản ở ngăn đá của tủ lạnh hoặc tủ cấp đông. Đối với thực phẩm bao gói sẵn, phải làm sạch bao gói, bảo quản sản phẩm theo yêu cầu của nhà sản xuất ghi trên nhãn mác của sản phẩm bao gói sẵn.

