



Bài 1

MỘT SỐ ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ AN TOÀN THỰC PHẨM

1. Đồ nhựa dùng 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 tro 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" (ngớ 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 thối 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 thối nhiễm ra dù không nhiều nhưng lâu dần tích tụ trong cơ thể người dùng cũng sẽ ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe. Ngoài ra, cũng từ nhiều nghiên cứu khác cho thấy, nồi kim loại khi mới dùng đôi khi cũng thối 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.