



## Đóng Hộp Ở Nhà – Cách Tránh Ngộ Độc Thức Ăn Home Canning – How to Avoid Botulism

### Ngộ độc thức ăn là gì?

Ngộ độc thức ăn là một dạng nhiễm độc nghiêm trọng từ thức ăn, thường làm chết người. Chất độc này tiết ra từ *Clostridium botulinum*, một loại vi trùng có ở khắp nơi – trong đất, trên trái cây và rau sống và trên thịt và cá. Trong nhiều năm qua, một số người Canada đã bị thiệt mạng vì ngộ độc thức ăn trực tiếp từ việc đóng hộp không đúng mức ở nhà.

### Nguyên nhân gì gây ngộ độc thức ăn?

Mầm độc chịu được sức nóng – ngay cả nước sôi – và sinh sôi trong một môi trường ẩm ướt, không có dưỡng khí. Khi mầm độc sinh sản, chúng tạo thành các chất độc thật mạnh trên địa cầu. Một muỗng cà phê là đủ giết chết 100,000 người. Cách đóng hộp không đúng mức ở nhà tạo thành môi trường hoàn hảo để sinh sản chất độc thức ăn. Vì thức ăn bị ô nhiễm chất độc này có thể có dạng và mùi bình thường nên thường không có dấu hiệu gì báo trước.

Vì thế mà đóng hộp ở nhà cần phải làm đúng mức và hết sức thận trọng. Bất cứ cách làm tắt nào cũng có thể làm chết người.

### Có các điều kiện gì để đóng hộp ở nhà được an toàn?

Sức nóng và độ chua là hai yếu tố chính để đóng hộp an toàn. Các loại thực phẩm có nhiều chất chua như mận hoặc rhubarb có khả năng chống vi trùng, và chỉ cần dùng phương pháp đóng hộp “ngâm nước sôi”. Các loại thực phẩm có ít chất chua – gồm hầu hết các loại rau, thịt và hải sản – phải được đóng hộp ở nhiệt độ cao hơn mà chỉ có nồi đóng hộp áp suất mới đạt được.

### Phương pháp “Ngâm Nước Sôi” là gì?

“Ngâm nước sôi” là một phương pháp bảo tồn thực phẩm thường dùng để làm mứt. Cách này là thả một rô đựng các lọ đầy nắp kín vào một nồi nước đang sôi sùng sục.

### Đóng hộp áp suất là gì?

Máy đóng hộp áp suất là một nồi nhôm đúc lớn có nắp khóa và đồng hồ đo áp suất. Khi nấu dưới áp suất, quý vị có thể tăng nhiệt độ nước sôi lên đến 116°C (240° F). Đây là nhiệt độ tối thiểu để giết chết mầm độc, và là cách duy nhất để bảo đảm đóng hộp an toàn các món thực phẩm như rau, thịt và hải sản.

Nồi đóng hộp áp suất có ghi đầy đủ chỉ dẫn. Luôn luôn theo đúng chỉ dẫn kỹ lưỡng. Hãy nhớ những điểm sau đây:

- Có thể đóng hộp thực phẩm ở áp suất 5, 10 và 15 cân Anh (pounds). Hãy xem biểu đồ trong phần chỉ dẫn để biết mức áp suất nào là an toàn cho thực phẩm quý vị đang đóng hộp.
- Thời gian đóng hộp sẽ thay đổi tùy theo loại thực phẩm đang được bảo tồn và kích thước lọ đựng. Không bao giờ rút ngắn thời gian nấu được đề nghị trong phần chỉ dẫn.
- Nếu quý vị sống ở một nơi cao hơn mặt biển 1,000 bộ, thì sẽ phải điều chỉnh cả áp suất lẫn thời gian nấu. Hãy xem biểu đồ.
- Sau khi đạt đến mức áp suất đúng trong khi nấu, phải giữ nguyên mức áp suất này trong suốt giai đoạn nấu.

- Các đồng hồ “dùng cân” và các đồng hồ “dùng kim” để đo và điều chỉnh áp suất đều nên được thử về độ chính xác. Hãy đọc kỹ chỉ dẫn của hãng chế tạo về thể thức thử/bao lâu thử một lần, để chắc chắn nồi đóng hộp của quý vị hoạt động an toàn và đúng mức.

### Lọ nào là tốt nhất để đóng hộp?

Các hãng chế tạo làm các loại lọ hạng nặng riêng để đóng hộp ở nhà. Điều quan trọng là quý vị không dùng những loại như lọ bơ đậu phộng đã hết vì lọ thương mại không đủ chắc để đóng hộp an toàn ở nhà nhiều lần.

Lọ “mason” (lọ thủy tinh vắn nắp chặt) – có cổ khóa để vắn nắp đóng chặt – là loại lọ thông dụng nhất. Đừng dùng lại nắp lọ: sau khi đã mở nắp một lần thì không còn bảo đảm vừa vắn hoàn hảo nữa. Riêng lọ thì có thể dùng nhiều lần, miễn là cổ lọ vẫn trơn tru và không bị trầy trụa hoặc nứt.

### Quý vị nên làm gì nếu thực phẩm đóng hộp ở nhà “trông không đúng”?

Không bao giờ ăn, hoặc ngay cả ném bất cứ thực phẩm nào đóng hộp ở nhà mà:

- Trông có vẻ như hư;
- Nổi bọt;
- Có mùi hôi trong khi nấu;
- Lọ đựng có nắp phồng lên hoặc rò rỉ;
- Quý vị không biết chắc thực phẩm có được đóng hộp đúng mức hay không.

Bỏ bất cứ lọ đựng nào khả nghi và thực phẩm vào một thùng đựng không ngâm nước rồi vất vào thùng rác. Đừng cho thú nuôi tiêu khiển hoặc bất cứ thú nào khác ăn thực phẩm khả nghi. Sau khi vất bỏ, rửa tay kỹ bằng nước ấm và xà bông. Rửa cả bất cứ muống nĩa hoặc bề mặt nào mà thực phẩm hoặc lọ đựng có thể đã chạm vào.

### Tầm quan trọng của sạch sẽ

Yếu tố an toàn khác cần nhớ là sạch sẽ. Tất cả bề mặt làm việc cần được giữ sạch trong tất cả mọi giai đoạn của tiến trình đóng hộp.

Thực phẩm được bảo tồn phải được rửa sạch. Điều quan trọng nhất là khử trùng các lọ đựng và nắp trước khi dùng. Muốn khử trùng lọ, hãy đun sôi lọ trong 10 phút. Nếu quý vị sống ở chỗ cao (trên 1,000 bộ) thì đun sôi thêm một phút cho mỗi độ cao thêm 1,000 bộ. Muốn khử trùng nắp, hãy theo đúng chỉ dẫn của hãng chế tạo.

### Muốn biết thêm chi tiết

Đóng hộp ở nhà thật an toàn nhưng cần phải được làm đúng. Chúng tôi đề nghị quý vị đọc về đóng hộp ở nhà trước khi thử. Có nhiều sách hay về đề tài này, tại thư viện hoặc trong tiệm. Nồi đóng hộp áp suất hầu như luôn luôn có kèm theo chỉ dẫn đầy đủ. Nếu quý vị có nồi đóng hộp áp suất loại cũ hơn và không tìm được chỉ dẫn, hãy liên lạc với hãng chế tạo để xin một bản.

Một nguồn thông tin thật hay về đóng hộp ở nhà là Utah State Canning Guide (Tập Hướng Dẫn Đóng Hộp Tiểu Bang Utah) [http://extension.usu.edu/utah/htm/fcs/food-preservation-canning/usda\\_home\\_canning](http://extension.usu.edu/utah/htm/fcs/food-preservation-canning/usda_home_canning)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.