



An Toàn Thực Phẩm: Những Cách Dễ Dàng Để Giữ An Toàn Thực Phẩm

Food Safety: Easy Ways to Make Food Safe

Hàng trăm người dân British Columbia bị bệnh ngộ độc thực phẩm, cũng còn gọi là ngộ độc thức ăn, mỗi ngày. Các triệu chứng ngộ độc thực phẩm bao gồm:

- các cơn đau quặn bụng;
- buồn nôn;
- ói mửa; và
- tiêu chảy.

Các triệu chứng thường hết đi sau 1 đến 3 ngày. Các vấn đề sức khỏe bao gồm tử vong, có thể xảy ra trong các trường hợp ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng.

Các mầm vi trùng chẳng hạn như vi khuẩn và siêu vi trùng khiến chúng ta bị bệnh. Có nhiều cách để mắc phải vi trùng, chẳng hạn như vuốt sờ chó của quý vị, cầm nắm rửa nuôi trong nhà, thay tã hoặc chế biến thức ăn tươi sống, nhất là thịt heo bò và gà vịt. Ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể mang các mầm vi trùng gây bệnh.

Hãy luôn luôn làm theo các quy tắc an toàn thực phẩm này để giúp tránh bị ngộ độc thức ăn.

Rửa Tay

Rửa tay sau khi quý vị dùng nhà vệ sinh, và trước khi quý vị ăn hoặc cầm nắm bất cứ thực phẩm nào. Rửa tay bao gồm kỹ cọ tất cả các phần của bàn tay với xà phòng trong ít nhất 20 giây và sau đó rửa sạch lại bằng nước ấm. Dùng khăn sạch hoặc giấy lau tay để lau khô.

Rửa và Khử trùng Các Bề Mặt Vật Dụng

Rửa và khử trùng các bề mặt nơi quý vị chế biến thức ăn và đặt để thực phẩm. Ngộ độc thực phẩm thường xảy ra do sự lây lan vi trùng từ thịt sống sang các thức ăn khác. Điều này gọi sự lây nhiễm chéo.

Lây nhiễm chéo có thể xảy ra khi dùng thớt, đĩa hoặc đồ dùng nhà bếp để làm thức ăn tươi sống rồi sau đó lại dùng chúng để chế biến các thực phẩm khác chẳng hạn như rau cải hoặc đựng thực phẩm đã sẵn sàng để ăn liền.

Để giảm thiểu rủi ro bị lây nhiễm chéo, hãy dùng thớt, đĩa và đồ dùng nhà bếp riêng biệt để chế biến thức ăn tươi sống và thực phẩm ăn liền. Rửa các tấm thớt, các dụng cụ

nhà bếp và đĩa chén bằng nước xà phòng và khử trùng chúng trước khi dùng trở lại cho các thực phẩm đã nấu chín hoặc đã sẵn sàng để ăn liền. Quý vị có thể tự mình làm dung dịch thuốc sát trùng 200 ppm (phần triệu), loại không cần phải lau rửa sạch lại bằng nước lạnh.

Làm thế nào để pha dung dịch thuốc sát trùng 200 ppm, loại không cần phải lau rửa sạch lại bằng nước lạnh:

- Pha 15 mL (1 muỗng súp) thuốc tẩy gia dụng vào 4 lít (1 gallon) nước; hoặc pha 5 mL (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 tách) nước.
- Để thuốc sát trùng tiếp xúc với bề mặt đồ vật hoặc đồ dùng nhà bếp ít nhất 1 phút trước khi dùng khăn giấy để lau lại cho sạch hoặc để hong khô ngoài không khí.

Dùng phương pháp của Bộ Y Tế Công Cộng Ontario để tính cách pha loãng chlorine làm thuốc sát trùng có độ đậm đặc thích hợp cho sản phẩm thuốc tẩy của quý vị
www.publichealthontario.ca/en/ServicesAndTools/Tools/Pages/Dilution-Calculator.aspx

Thường xuyên giặt sạch khăn lau chén đĩa của quý vị, và thay khăn mới mỗi ngày. Các khăn lau chén đĩa là nơi lý tưởng để vi trùng sinh sôi. Để khử trùng một cách nhanh chóng khăn lau chén đĩa của quý vị, hãy thấm ướt khăn và đặt khăn trong lò vi ba (microwave) ở nhiệt độ cao trong 1 phút.

Đừng Làm Thức Ăn Khi Quý Vị Bị Bệnh

Làm thức ăn khi quý vị bị bệnh có thể làm lây lan các mầm vi trùng sang thực phẩm. Một số các mầm vi trùng này, chẳng hạn như khuẩn *Salmonella*, viêm gan A và *E. coli* có thể truyền sang cho những người ăn thức ăn và họ trở nên bị bệnh. Bất cứ ai bị bệnh, ví dụ có các triệu chứng tiêu chảy hoặc ói mửa, hoặc những người có các vết đứt ở da hay lở da thì không nên cầm nắm, chế biến, hoặc phục vụ thức ăn cho bất cứ ai.

Nấu Chín Thực Phẩm Theo Đúng Nhiệt Độ An Toàn Bên Trong – Dùng Một Nhiệt Kế Thực Phẩm

Một số thực phẩm, ví dụ như, thịt heo bò, gà vịt và cá, và thực phẩm được làm với các nguyên liệu này có thể chứa các mầm vi trùng. Hầu hết vi trùng có thể bị giết chết bằng cách nấu chín cho đến khi nhiệt độ bên trong thực phẩm được 74°C (165°F) hoặc nóng hơn trước khi quý vị ăn thực phẩm.

Để biết nhiệt độ cụ thể cho các loại thức ăn, hãy tham khảo Biểu Đồ Nhiệt Độ An Toàn Bên Trong Thực Phẩm của Bộ Y Tế Canada <http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/tips-conseils/cook-temperatures-cuisson-eng.php>

Luôn dùng nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ. Găm nhiệt kế loại đọc được ngay nhiệt độ vào phần sâu nhất của thực phẩm mà không chạm vào xương, nếu như có xương, để bảo đảm nhiệt độ bên trong đã đủ nóng làm chín thức ăn.

Rửa và khử trùng nhiệt kế của quý vị mỗi lần thử nhiệt độ thực phẩm để tránh sự lây nhiễm chéo.

Làm Ngủi Thực Phẩm Trong Vòng 2 Tiếng

Thực phẩm đã nấu chín phải được làm nguội xuống 20°C trong vòng 2 tiếng và 4°C trong vòng 4 tiếng. Làm nguội thực phẩm không đúng cách là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ngộ độc thực phẩm. Các món lớn, nhiều chẳng hạn như món thịt quay, món nướng hoặc súp thì khó để làm nguội cho nhanh. Hãy chia nhỏ chúng ra thành các phần không dày hơn 7 cen-ti-mét (3 inches), và đặt vào tủ lạnh hoặc tủ đông đá cho nguội.

Làm Tan Đá Thực Phẩm trong Tủ Lạnh

Cách an toàn nhất để làm tan đá thực phẩm là để trong tủ lạnh. Đặt thực phẩm trong đĩa đựng sâu đáy để hứng nước chảy ra và đặt nó ở một ngăn nằm dưới ngăn đựng thực phẩm chưa nấu chín hoặc đã sẵn sàng để ăn liền. Để làm tan đá nhanh hơn, quý vị có thể làm rã đá thực phẩm dưới vòi nước lạnh, hoặc trong lò vi ba. Lập tức nấu ngay thực phẩm đã được làm tan đá.

Hâm Nóng Thực Phẩm Đến 74°C (165°F)

Nếu hâm nóng thức ăn còn dư, hãy hâm nóng ít nhất 74°C (165°F) để giết các mầm vi trùng có thể có trong thức ăn còn dư trong quá trình làm nguội hoặc cất trữ thực phẩm ăn còn dư.

Nấu Thực Phẩm Bằng Lò Vi Ba Cho Đến Khi Đạt Nhiệt Độ An Toàn Bên Trong

Nấu chín hoặc hâm nóng thực phẩm trong lò vi ba cho đến khi tất cả các phần bên trong của thực phẩm đạt được nhiệt độ 74°C (165°F) hoặc nhiệt độ như được ghi trong

các chỉ dẫn nấu nướng. Dùng hộp đựng thực phẩm loại an toàn để sử dụng trong lò vi ba và dùng nắp đậy thực phẩm, loại dùng an toàn trong lò vi ba để hơi nóng không thoát ra. Quay đều hoặc xoay thức ăn cho đều trong lúc hâm nóng trong lò vi ba ít nhất một lần để thực phẩm được nóng đều. Để yên thực phẩm trong 2 phút sau khi đã hâm xong trước khi dùng một nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm.

Giữ Thực Phẩm Không Nằm Trong Tầm Nguy Hiểm

Các mầm vi trùng có thể gia tăng nhanh chóng trong khoảng nhiệt độ từ 4°C (40°F) và 60°C (140°F). Các thực phẩm như thịt heo bò, gà vịt, các sản phẩm làm từ sữa, và trứng phải được giữ nóng hơn 60°C (140°F) hoặc lạnh hơn 4°C (40°F).

Bảo Vệ Thực Phẩm Của Quý Vị Không Bị Các Mầm Vi Trùng

Chuyên chở và làm lạnh ngay các thực phẩm dễ hư của quý vị càng nhanh càng tốt. Điều này giúp ngăn ngừa sự phát triển các mầm vi trùng. Đậy nắp hoặc gói kín thực phẩm đã nấu chín sẵn sàng để ăn và cất chúng trong tủ lạnh, ở một ngăn bên trên thực phẩm chưa nấu chín. Hãy luôn luôn đọc nhãn hiệu ghi các chỉ dẫn cách cất giữ thực phẩm.

Nếu Nghi Ngờ Hãy Vứt Bỏ

Đừng chơi trò may rủi với thực phẩm của quý vị. nên nhớ, thực phẩm bị nhiễm độc có thể không nhìn thấy bị ôi thiu hoặc ngửi có mùi, vì vậy nếu nghi ngờ hãy vứt bỏ. Viết ngày tháng lên hộp đựng thực phẩm hoặc đồ đựng thức ăn trước khi quý vị cất vào tủ lạnh để giúp quý vị nhớ thực phẩm đã được giữ trong thời gian bao lâu rồi.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, xin truy cập trang mạng Chương trình Hợp Tác của Canada cho việc Giáo Dục An Toàn Thực Phẩm www.befoodsafe.ca, hoặc xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC Files #59b An toàn Thực phẩm cho Trái Cây và Rau Quả Tươi](#)
- [HealthLinkBC Files #59c An toàn thực phẩm: Các chỉ dẫn ghi trên nhãn hiệu thực phẩm](#)
- [HealthLinkBC Files #76 Thực phẩm những người có nhiều rủi ro ngộ độc thực phẩm nên tránh](#)
- [HealthLinkBC Files #85 Rửa Tay cho Cha Mẹ và Trẻ Em](#)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.