

Đóng Hộp Thực Phẩm Tại Nhà – Làm Thế Nào Để Tránh Bị Ngộ Độc Thực Phẩm Trầm Trọng

Home Canning – How to Avoid Botulism

Ngộ độc thực phẩm trầm trọng là gì và sự ngộ độc trầm trọng xảy ra như thế nào?

Ngộ độc thực phẩm trầm trọng là một dạng ngộ độc thực phẩm có thể gây tử vong. Độc tố được tạo ra bởi *Clostridium botulinum*, một vi khuẩn thường tìm thấy có trong đất, trên trái cây và rau quả, ở thịt và cá, và trên nhiều loại thực phẩm và các bề mặt khác.

Các bào tử gây ngộ độc thực phẩm trầm trọng khó để diệt và không thể bị giết chết bằng nước sôi hoặc hơi nóng nếu như không được đóng hộp bằng áp suất.

Vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm trầm trọng (vi khuẩn tăng trưởng từ các bào tử mầm bệnh) có thể sinh sản một cách nhanh chóng trong môi trường ẩm, không có dưỡng khí và tạo ra một độc tố cực mạnh. Đây một muỗng độc tố đủ để giết chết 100,000 người.

Đóng hộp thực phẩm không đúng cách tại nhà tạo môi trường hoàn hảo để vi khuẩn gây ngộ độc trầm trọng tăng trưởng.

Vi thực phẩm bị nhiễm độc trầm trọng có thể trông và ngửi bình thường, quý vị không thể nhìn bằng mắt để biết thực phẩm có bị nhiễm độc tố của vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm trầm trọng hay không.

Các bước tôi có thể thực hiện để tránh ngộ độc thực phẩm trầm trọng là gì?

Để tránh bị ngộ độc thực phẩm trầm trọng, quý vị cần bảo đảm “đóng hộp thực phẩm tại nhà” đúng cách và phải rất thận trọng. Có các phương pháp khác nhau để đóng hộp thực phẩm loại nhiều a-xít và ít a-xít.

Thực Phẩm Nhiều Axit

Thực phẩm nhiều axit chỉ cần dùng phương pháp đóng hộp bằng hình thức “ngâm trong nước sôi”. Mận (plums) hoặc cây đại hoàng (rhubarb) là các ví dụ của thực phẩm nhiều axit. “Ngâm trong nước sôi” là hình thức bảo quản thực phẩm phổ biến được dùng để làm mứt. Phương pháp này liên hệ đến việc thả một giỏ các lọ đã đậy nắp chặt, kín vào trong một nồi lớn có nước đang sôi nhanh sùng sục. Nhiệt độ nước đang sôi sẽ giết hầu hết các men, nấm mốc và vi khuẩn trong khi chất axit cao trong thực phẩm sẽ ngăn sự

tăng trưởng của vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm trầm trọng.

Thực Phẩm Ít Axit

Thực phẩm ít axit chẳng hạn như hầu hết các loại rau cải, thịt và hải sản phải được đóng hộp ở nhiệt độ cao bằng cách dùng thiết bị đóng hộp bằng áp suất.

Tôi cần biết những gì về việc đóng hộp bằng áp suất?

Thiết bị đóng hộp bằng áp suất là một nồi lớn bằng nhôm có nắp khóa và đồng hồ áp suất. Khi nấu dưới áp suất, quý vị có thể gia tăng nhiệt độ của nước sôi từ 100°C (212°F) lên đến 116°C (240°F). Đây là nhiệt độ tối thiểu cần thiết để diệt các bào tử gây ngộ độc thực phẩm trầm trọng, và là cách duy nhất để bảo đảm việc đóng hộp an toàn cho các loại thực phẩm như rau cải, thịt và hải sản.

Thiết bị đóng hộp bằng áp suất của quý vị phải có đầy đủ các chỉ dẫn cách sử dụng. Hãy luôn luôn làm theo các chỉ dẫn một cách cẩn thận. Hãy luôn nhớ những điều này:

- Thực phẩm có thể xử lý ở mức áp suất 5, 10 và 15 cân Anh (pounds). Hãy tham khảo biểu đồ được cung cấp trong tài liệu chỉ dẫn để xác định mức áp suất nào an toàn cho thực phẩm quý vị đang đóng hộp.
- Thời gian xử lý sẽ thay đổi tùy theo loại thực phẩm đang được bảo quản và kích thước của lọ, hũ đựng. Không bao giờ rút ngắn thời gian nấu hoặc thay đổi áp suất được đề nghị trong các chỉ dẫn nếu không vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm trầm trọng sẽ còn sót lại trong thực phẩm đóng hộp cuối cùng.
- Nếu quý vị sống cao hơn 300 thước (1,000 feet) trên bề mặt nước biển thì áp suất và thời gian nấu sẽ phải được điều chỉnh vì nước sôi ở nhiệt độ thấp hơn khi độ cao so với mặt nước biển gia tăng. Hãy tham khảo biểu đồ.
- Khi việc nấu chín đã đạt đến đúng mức áp suất, áp suất phải được giữ nguyên trong suốt tiến trình nấu.
- Cả kim đồng hồ chỉ số cân và máy đo mặt số (dial gauge) phải được kiểm tra xem có đo chính xác hay không. Hãy đọc cẩn thận các chỉ dẫn của nhà sản xuất để biết các bước kiểm tra và số lần được đề nghị thực hiện, để bảo đảm thiết bị đóng hộp của quý vị được sử dụng an toàn và đúng cách.

- Kiểm tra các vòng nhựa bịt kín (seals). Hãy chắc chắn miếng cao su dùng để bịt kín trên nắp thiết bị đóng hộp không bị bể hoặc nứt. Hãy thay miếng mới nếu cần.
- Không bao giờ mở nắp thiết bị đóng hộp khi thiết bị đang có áp suất.
- Không được làm nguội các lọ đựng bằng cách ngâm trong nước, trái lại nên để cho các lọ được nguội xuống từ từ ở nhiệt độ trong phòng.
- Không mở các nắp lọ ra để xiết lại cho chặt.

Các lọ, hũ nào thì tốt nhất để dùng đóng hộp?

Điều quan trọng quý vị phải dùng các lọ đựng loại chắc chắn được sản xuất riêng cho việc đóng hộp tại nhà.

Các lọ thủy tinh loại “có đường rãnh vòng ở miệng (Mason)” – vắn nắp đậy chặt được – là sự chọn lựa phổ biến nhất. Không sử dụng lại các nắp đậy. Việc đậy nắp khít vừa vắn có thể không còn được bảo đảm sau khi nắp đã được mở ra một lần. Các nắp đậy có thể dùng nhiều lần, khi nào mà các đường viền vẫn còn trơn láng toàn hảo và không có các vết trầy hoặc vết nứt khiến không thể đậy chặt cho thật khít vừa vắn.

Điều rất quan trọng là phải tiệt trùng các lọ thủy tinh và các vòng bịt kín trước khi sử dụng. Để tiệt trùng các lọ thủy tinh, đun sôi chúng trong 10 phút. Để tiệt trùng các nắp đậy, hãy làm theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất.

Không dùng các hộp loại thương mại chẳng hạn như các hũ bơ đậu phộng đã hết để đóng hộp thực phẩm tại nhà. Các lọ loại thương mại thì không đủ cứng để có thể được dùng một cách an toàn.

Quý vị phải làm gì nếu thực phẩm đóng hộp tại nhà nhìn có vẻ không ổn?

Không bao giờ, hoặc thậm chí ném thử những thức ăn đóng hộp:

- trông có vẻ như bị hư;
- nổi bọt;
- có mùi hôi khi nấu nướng;
- nắp hộp bị phình hoặc bị rỉ nước; hoặc
- quý vị không chắc chắn thực phẩm đã được đóng hộp đúng cách hay không.

Vứt bỏ các hộp đựng thức ăn quý vị nghi ngờ và thực phẩm vào thùng chứa loại không thoát nước và mang đi bỏ rác. Đừng cho thú nuôi trong nhà hoặc những con vật khác ăn thực phẩm nào quý vị nghi ngờ. Sau khi đã vứt bỏ, hãy rửa tay cho kỹ với nước xà phòng ấm. Đồng thời rửa bất cứ những vật dụng nhà bếp hoặc bất cứ các bề mặt thực phẩm, lọ đựng nào hoặc tay quý vị có thể đã chạm vào.

Các bước quan trọng cần làm khi đóng hộp thực phẩm tại nhà là gì?

Không bao giờ thay thế cổ của chai lọ hũ hoặc số lượng của các thành phần nguyên liệu được đề nghị trong công thức chế biến thực phẩm. Đựng đầy lọ và chừa đủ khoảng trống phía trên của lọ theo như được đề nghị. Dùng các công thức món ăn mới và đã được thử nghiệm khi đóng hộp thực phẩm, để được an toàn.

Rửa tay với nước và xà phòng ít nhất trong 20 giây trong suốt tất cả các giai đoạn của việc đóng hộp thực phẩm. Chỉ dùng sản vật có chất lượng (trái cây, rau củ) không có bất cứ vết cắt, vết đứt, bị bầm dập hoặc mốc meo. Thực phẩm đang được bảo quản phải được rửa lại cho sạch bằng nước lạnh dùng để uống trước khi đóng hộp. Dùng các tấm lót riêng biệt cho các sản vật, và thịt sống, thịt gia cầm, cá và hải sản tươi sống. Khử trùng tất cả các bề mặt nơi làm việc trước và sau khi chế biến thực phẩm. Để biết thêm thông tin về cách khử trùng các bề mặt đồ vật, xin xem [HealthLinkBC File #59a An Toàn Thực Phẩm: Những Cách Dễ Dàng Để Giữ An Toàn Thực Phẩm](#).

Dán nhãn và ghi ngày tất cả các thực phẩm được đóng hộp trước khi quý vị cất trữ chúng ở một nơi mát, khô ráo. Khi lọ đựng đã được mở ra, hãy cất phần còn dư lại vào tủ lạnh, và dùng chúng trong vòng một tuần. Để có chất lượng tốt nhất, hãy dùng tất cả thực phẩm đóng hộp hoặc đóng chai còn chưa khai trong vòng một năm.

Để biết thêm thông tin

Đóng hộp thực phẩm tại nhà thì hoàn toàn an toàn nhưng cần phải được làm đúng cách. Nên đọc thêm tài liệu về việc đóng hộp thực phẩm tại nhà trước khi quý vị làm. Các sách về đề tài đóng hộp thì có sẵn ở thư viện hoặc ở các tiệm sách. Các thiết bị đóng hộp bằng áp suất hầu như luôn luôn có kèm theo tài liệu chỉ dẫn. Nếu quý vị có một thiết bị đóng hộp cũ và không thể tìm được các chỉ dẫn cách sử dụng, hãy liên lạc với nhà sản xuất để xin một bản sao tài liệu chỉ dẫn.

Để biết thêm thông tin, xin truy cập:

- [UnlockFood.ca – Home Canning: Getting Started](https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Home-Canning-FAQs.aspx)
- <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Home-Canning-FAQs.aspx>
- Toàn bộ tài liệu hướng dẫn cách đóng hộp thực phẩm tại nhà của USDA http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang 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 viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.