



An Toàn Thực Phẩm cho Trái Cây và Rau Cải Tươi Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables

Ăn nhiều loại trái cây và rau cải tươi khác nhau là một phần của chế độ dinh dưỡng lành mạnh và có thể giúp làm giảm rủi ro mắc nhiều các chứng bệnh mạn tính của quý vị, bao gồm một số bệnh ung thư. Ăn uống lành mạnh, theo Tài Liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada (Canada's Food Guide), đề nghị ăn từ 7 đến 10 phần trái cây và rau cải mỗi ngày, tùy theo tuổi của quý vị. Để biết thêm thông tin, truy cập Canada's Food Guide tại <https://food-guide.canada.ca/en/>.

Trái cây và rau cải nhiễm trùng hoặc dơ có thể làm ngộ độc thực phẩm. Sự ô nhiễm có thể là do nước, đất cát, phân bón, thú hoang hoặc chim chóc, các phương pháp xử lý không hợp vệ sinh, và khi thực phẩm được xử lý và chế biến bởi người tiêu thụ.

Ai có rủi ro bị ngộ độc thực phẩm?

Mọi người đều có rủi ro bị ngộ độc thực phẩm từ thức ăn nhiễm bẩn hoặc dơ, nhưng một số người có nhiều rủi ro hơn. Những người này bao gồm:

- cao niên;
- những người bị bệnh liệt kháng (AIDS), ung thư, bệnh thận, và một số bệnh mạn tính khác;
- những người với các rối loạn về tự miễn dịch, chẳng hạn như lupus;
- những người đã giải phẫu cắt bỏ lá lách;
- những người đang được điều trị bằng thuốc ức chế miễn dịch;
- trẻ em dưới 5 tuổi;
- phụ nữ có thai và các thai nhi còn trong bụng mẹ hoặc các trẻ sơ sinh; và
- những người có tiền sử nghiện rượu hoặc ma túy.

Nếu quý vị thuộc nhóm những người có nhiều rủi ro, an toàn nhất là ăn trái cây và rau cải đã

được nấu chín, nhất là nếu chúng đã được trồng ở dưới lòng đất hay trên mặt đất. Hãy làm theo các bước dưới đây để giảm rủi ro bị bệnh của quý vị.

Một số các mẹo vặt xử lý trái cây và rau cải một cách an toàn là gì?

Có một vài cách quý vị có thể làm để giúp ngăn ngừa sự ngộ độc thực phẩm khi ăn trái cây hoặc rau cải tươi.

- Mua trái cây và rau cải ở các tiệm và chợ nào để tách riêng chúng với thực phẩm tươi sống chẳng hạn như thịt, gà vịt và hải sản. Trong nước thực phẩm tươi sống có thể có vi trùng khiến quý vị bị bệnh.
- Tránh mua trái cây và rau cải đã bị bầm dập hoặc hư.
- Không cất chung trái cây và rau cải với thực phẩm tươi sống như thịt, gà vịt và hải sản. Luôn luôn để thực phẩm tươi sống riêng rẽ trong các túi đi chợ khác nhau của quý vị.
- Rửa tay với xà phòng và nước ấm từ vòi trước khi quý vị bắt đầu chế biến bất cứ loại thực phẩm nào, kể cả trái cây và rau cải. Để biết thêm thông tin về việc rửa tay, xin xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay cho Cha Mẹ và Trẻ Em](#).
- Rửa kỹ trái cây và rau cải trước khi ăn. Rau trái dơ có thể gây bệnh.
 - Dùng nước sạch chảy ra từ vòi để rửa trái cây và rau cải của quý vị.
 - Rửa trái cây và rau cải nào có vỏ bao ngoài, trước khi lột hoặc chế biến chúng. Vi trùng trên vỏ có thể đi vào bên trong trái cây trong lúc cắt hoặc gọt vỏ. Thực phẩm có vỏ bao gồm khóm, dưa tây, cam, dưa hấu và bí.

- Rửa và chà sạch trái cây và rau quả nào có bề mặt cứng, thô nhám, chẳng hạn như khoai tây. Dùng một bàn chải sạch để chà rửa các loại củ, quả.
- Cắt bỏ bất cứ những phần nào bị hư hay bị dập vì vi trùng có thể sinh trưởng ở những nơi đó.
- Vứt bỏ các trái cây và rau cải hư thối.
- Bỏ phần bên ngoài, các lá cải bị hư, héo úa, những loại rau cải có lá, trồng ở đất hoặc gần mặt đất, chẳng hạn như rau cải và bắp cải. Các lá bên ngoài thường hay có vi trùng.

Dùng các thớt riêng để cắt rau cải tươi và thực phẩm tươi sống chẳng hạn như thịt, gà vịt và hải sản. Nếu quý vị không có 2 cái thớt riêng, hãy rửa thớt với xà phòng và nước nóng sau khi đã dùng nó để làm bất cứ thứ thực phẩm tươi sống nào. Sau khi tráng sạch bằng nước, hãy sát trùng thớt với một dung dịch thuốc tẩy pha loãng (dung dịch thuốc sát trùng 200 ppm, loại không cần phải rửa sạch lại bằng nước lạnh).

Làm thế nào để pha dung dịch thuốc sát trùng 200 ppm, loại không cần phải 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 công cụ của cơ quan Y Tế Công Cộng Ontario về cách pha loãng chlorine để làm thuốc sát trùng có độ đậm đặc thích hợp cho sản phẩm thuốc tẩy của quý vị
www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- Cắt trái cây và rau cải tươi vào tủ lạnh sau khi đã lột vỏ, cắt và nấu chín. Vứt bỏ nếu chúng đã để ở nhiệt độ trong phòng trong 2 tiếng đồng hồ hay hơn.
- Các sản phẩm tươi, sống làm từ hạt nảy mầm, chẳng hạn như giá, mầm củ cải, giá cỏ linh lăng (alfalfa sprouts), đậu xanh và các loại hạt khác, có thể chứa vi trùng khiến quý vị bị bệnh. Tốt nhất là làm chín giá trước khi ăn.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, xin xem các tài liệu sau đây:

- [HealthLinkBC File #59a An Toàn Thực Phẩm: Những Cách Dễ Dàng Để Giữ An Toàn Thực Phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #59c An toàn thực phẩm: Các chỉ dẫn ghi trên nhãn hiệu thực phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #76 Thực Phẩm Những Người Có Nhiều Rủi Ro Ngộ Độc Thực Phẩm Nên Tránh](#)
- Những Người Canada Mạnh Khỏe – An Toàn Thực Phẩm www.canada.ca/en/health-canada/topics/food-safety.html

Để biết thêm về việc dán nhãn thực phẩm, xin truy cập các trang mạng sau đây:

- Những Người Canada Mạnh Khỏe – Các nhãn thực phẩm
www.canada.ca/en/services/health/food-labels.html
- Cơ quan Kiểm Tra An Toàn Thực Phẩm – Nhãn Ghi Ngày Thực Phẩm Đã Được Đóng Gói Sẵn www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633

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 lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.