

BÀI TUYÊN TRUYỀN
10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm

Thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng hàng ngày cho cơ thể, giúp cơ thể khỏe mạnh, chống lại các nguy cơ của bệnh tật, nếu nguồn thực phẩm không đảm bảo vệ sinh, sức khỏe con người sẽ bị đe dọa.

Theo Cục An toàn thực phẩm - Bộ Y tế, các nguyên nhân chủ yếu dẫn đến ngộ độc là do vi sinh vật, hoá chất, độc tố tự nhiên và do thức ăn hư hỏng, biến chất. Các tác nhân trên đều có thể xảy ra qua đường ăn uống, chế biến và bảo quản thực phẩm. Để bảo đảm sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng chúng ta cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm như sau:

1. Chọn thực phẩm an toàn

Chọn thực phẩm tươi; rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên rửa sạch gọt vỏ trước khi ăn.

Với rau quả nên chọn các loại rau, quả tươi, không bị dập nát, không có mùi lạ. Với thịt phải qua kiểm dịch thú y và đạt tiêu chuẩn thịt tươi. Cá và thủy sản phải còn tươi, giữ nguyên màu sắc bình thường, không có dấu hiệu ương, ôi.

2. Nấu chín kỹ thức ăn

Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.

Nhiệt độ sôi có thể tiêu diệt hầu hết các loại vi khuẩn gây bệnh nhưng phải nấu kỹ để đạt nhiệt độ sôi đồng đều. Không nên ăn các thức ăn sống như gỏi cá, thịt bò tái, gỏi,...

3. Ăn ngay sau khi nấu

Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì để lâu thức ăn càng dễ bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe.

Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như các loại trái cây thì cần ăn ngay sau khi vừa bóc vỏ hay vừa cắt ra.

4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín

Muốn giữ thức ăn quá 05 giờ đồng hồ, cần phải giữ nóng liên tục trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ còn thừa lại sau mỗi bữa ăn thì không nên dùng lại.

5. Nấu lại thức ăn thật kỹ

Các thức ăn chín dùng lại sau 5 giờ, phải được đun kỹ lại. Đun lại thức ăn ở nhiệt độ sôi đồng đều ngay trước khi ăn là biện pháp tốt nhất để phòng ngừa các vi khuẩn phát triển trong quá trình bảo quản.

6. Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống

Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (*như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín*). Dụng cụ tiếp xúc với thức ăn chín và sống phải để riêng biệt.

7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi ăn

Luôn rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi ăn, nếu tay có vết thương hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn

Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được giặt tẩy và thay mới thường xuyên trước khi sử dụng. Tất cả các bề mặt sử dụng để chuẩn bị thực phẩm phải dễ cọ rửa, luôn giữ gìn sạch sẽ, khô ráo.

9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác

Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt tẩy sạch sẽ.

10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn.

Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi nước và làm nguội trước khi làm đá uống (*hộ gia đình*). Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

Bữa ăn hợp lý, đảm bảo vệ sinh an toàn, mọi người trong gia đình chú ý thực hiện 10 nguyên tắc đơn giản về vệ sinh an toàn thực phẩm nói trên để bữa ăn không là nguồn gây bệnh mà sẽ là nguồn sức khỏe, nguồn vui và hạnh phúc hàng ngày ở các gia đình.

Nguyễn Phước Thọ - TTYT TP Cao Lãnh

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Cục An toàn thực phẩm: <https://vfa.gov.vn/truyen-thong/10-nguyen-tac-vang-cua-who-ve-ve-sinh-an-toan-thuc-pham.html>

Nơi nhận:

- Trung tâm VH TT&TT Thành phố;
- Trạm Y tế xã, phường;
- Website TTYT;
- Lưu: VT, YTCC-ATTP.

**KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Trần Anh Khương