



# Thực phẩm

**Thực phẩm** (chữ Hán: 食品; *thực* nghĩa là "ăn"; *phẩm* trong "vật phẩm"), cũng gọi là **thức ăn** là bất kỳ vật phẩm nào, bao gồm chủ yếu các chất: chất bột (cacbohydrat), chất béo (lipid), chất đạm (protein), khoáng chất, hoặc nước, mà con người hay động vật có thể ăn hay uống được, với mục đích cơ bản là thu nạp các chất dinh dưỡng nhằm nuôi dưỡng cơ thể hay vì sở thích.<sup>[1]</sup> Các thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật, thực phẩm có nguồn gốc động vật, vi sinh vật hay các sản phẩm chế biến từ phương pháp lên men như rượu, bia.



Các loại thực phẩm khác nhau

Trong lịch sử, con người có được thực phẩm thông qua hai phương pháp: săn bắn hái lượm và nông nghiệp, điều này mang lại cho con người hiện đại một chế độ ăn chủ yếu là ăn tạp. Trên toàn thế giới, nhân loại đã tạo ra nhiều món ăn và nghệ thuật ẩm thực, bao gồm một loạt các thành phần, thảo mộc, gia vị, kỹ thuật và món ăn.

Ngày nay, phần lớn năng lượng thực phẩm cần thiết cho dân số ngày càng tăng trên thế giới được cung cấp bởi ngành công nghiệp thực phẩm. An toàn thực phẩm và an ninh lương thực được giám sát bởi các cơ quan như Hiệp hội bảo vệ thực phẩm quốc tế, Viện tài nguyên thế giới, Chương trình lương thực thế giới, Tổ chức lương thực và nông nghiệp và Hội đồng thông tin thực phẩm quốc tế. Họ giải quyết các vấn đề như tính bền vững, đa dạng sinh học, biến đổi khí hậu, kinh tế dinh dưỡng, tăng trưởng dân số, cung cấp nước và tiếp cận với thực phẩm.

Quyền thực phẩm là quyền của con người bắt nguồn từ Công ước quốc tế về các quyền kinh tế, xã hội và văn hóa (ICESCR), công nhận "quyền có một mức sống đầy đủ, bao gồm cả thực phẩm đầy đủ", cũng như "quyền cơ bản không bị đói".

Phần lớn các nền văn hóa đều có nghệ thuật ẩm thực. Văn hóa ẩm thực là một tập hợp cụ thể của các truyền thống, thói quen, sở thích, cách thức chọn lựa thực phẩm và tập quán trong nấu ăn. Việc nghiên cứu các khía cạnh của ẩm thực gọi là khoa học về nghệ thuật ẩm thực. Nhiều nền văn hóa đã đa dạng hóa các chủng loại thực phẩm của mình bằng các phương pháp chế biến, nấu nướng và sản xuất. Bên cạnh đó, việc buôn bán các loại lương thực, thực phẩm cũng tạo điều kiện để các nền văn hóa đa dạng hóa hơn nữa các chủng loại thực phẩm của mình. Trong khi con người, về bản chất là động vật ăn tạp, thì tôn giáo và các định kiến xã hội, chẳng hạn như các tiêu chuẩn luân lý, thường có ảnh hưởng tới các chủng loại thực phẩm mà xã hội đó tiêu thụ. An toàn thực phẩm cũng là một vấn đề cần được quan tâm với các bệnh do ăn uống.

## Nguồn thực phẩm

Hầu hết thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật. Một số thực phẩm được lấy trực tiếp từ thực vật; nhưng ngay cả động vật được sử dụng làm nguồn thức ăn cũng được nuôi bằng cách cho chúng ăn thức ăn có nguồn gốc từ thực vật. Ngũ cốc hạt là một thực phẩm chủ yếu cung cấp

năng lượng thực phẩm trên toàn thế giới hơn so với bất kỳ loại khác của cây trồng.<sup>[2]</sup> Ngô, lúa mì và gạo - trong tất cả các giống của chúng - chiếm 87% tổng sản lượng ngũ cốc trên toàn thế giới.<sup>[3][4][5]</sup> Hầu hết các loại ngũ cốc được sản xuất trên toàn thế giới được cung cấp cho chăn nuôi.

Một số thực phẩm không phải từ nguồn động vật hoặc thực vật bao gồm các loại nấm ăn được, đặc biệt là nấm lớn. Nấm và vi khuẩn trong tự nhiên được sử dụng để điều chế các thực phẩm lên men và ngâm như bánh mì men, đồ uống có cồn, phô mai, dưa chuột muối, kombucha và sữa chua. Một ví dụ khác là tảo xanh lam như tảo Spirulina.<sup>[6]</sup> Các chất vô cơ như muối, baking soda và kem của cao răng được sử dụng để bảo quản hoặc thay đổi hóa học một thành phần thực phẩm.

## Thực vật

Nhiều loại thực vật và bộ phận thực vật được ăn làm thức ăn và khoảng 2.000 loài thực vật được trồng làm thực phẩm. Nhiều loài thực vật này có một số giống khác nhau.<sup>[7]</sup>

Hạt giống thực vật là nguồn thức ăn tốt cho động vật, bao gồm cả con người, vì chúng chứa các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự tăng trưởng ban đầu của cây, bao gồm nhiều chất béo có lợi cho sức khỏe, chẳng hạn như chất béo omega. Trên thực tế, phần lớn thực phẩm được con người tiêu thụ là thực phẩm dựa trên hạt giống. Hạt ăn được bao gồm ngũ cốc (ngô, lúa mì, gạo, v.v.), các loại đậu (đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, et cetera) và các loại hạt. Hạt có dầu thường được ép để sản xuất các loại dầu phong phú - hướng dương, hạt lanh, hạt cải dầu (bao gồm cả dầu canola), vừng, v.v....<sup>[8]</sup>

Hạt thường có nhiều chất béo không bão hòa và, trong chừng mực, được coi là một loại thực phẩm tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, không phải tất cả các hạt đều ăn được. Những hạt lớn, chẳng hạn như những hạt từ một quả chanh, gây nguy hiểm nghẹt thở, trong khi hạt từ quả anh đào và táo có chứa xyanua chỉ có thể gây độc nếu tiêu thụ với khối lượng lớn.<sup>[9]</sup>

Quả là buồng trứng chín của thực vật, bao gồm cả hạt bên trong. Nhiều loài thực vật và động vật đã cùng tiến hóa sao cho trái cây trước đây là nguồn thức ăn hấp dẫn đối với loài sau, bởi vì động vật ăn trái cây có thể bài tiết hạt ra xa hơn. Trái cây, do đó, chiếm một phần đáng kể trong chế độ ăn uống của hầu hết các nền văn hóa. Một số loại trái cây thực vật, chẳng hạn như cà chua, bí ngô và cà tím, được ăn như rau.<sup>[10]</sup> (Để biết thêm thông tin, xem danh sách các loại trái cây.)

Rau là một loại thực vật thứ hai thường được ăn như thực phẩm. Chúng bao gồm các loại rau củ (khoai tây và cà rốt), củ (hành tây gia đình), rau ăn lá (rau bina và rau diếp), ngăn chặn các loại rau (tre măng và măng tây), và rau cụm hoa (atisô toàn cầu và bông cải xanh và rau khác như bắp cải hoặc súp lơ).<sup>[11]</sup>



Thực phẩm từ thực vật.

## Động vật

Động vật được sử dụng làm thực phẩm trực tiếp hoặc gián tiếp bởi các sản phẩm mà chúng sản xuất. Thịt là một ví dụ về một sản phẩm trực tiếp lấy từ động vật, xuất phát từ hệ thống cơ hoặc từ các cơ quan (bộ phận nội tạng).



Các loại thịt sống khác nhau

Các sản phẩm thực phẩm được thu được từ động vật bao gồm sữa được sản xuất bởi các tuyến vú, trong nhiều nền văn hóa được uống hoặc chế biến thành các sản phẩm sữa (phô mai, bơ, v.v.). Ngoài ra, chim và các động vật khác đẻ trứng, thường ăn và ong sản xuất mật ong, mật hoa giảm từ hoa, là chất làm ngọt phổ biến trong nhiều nền văn hóa. Một số nền văn hóa tiêu thụ máu, đôi khi ở dạng xúc xích máu, như chất làm đặc cho nước sốt, hoặc ở dạng muối, được chữa khỏi trong thời gian khan hiếm thực phẩm, và một số khác sử dụng máu trong các món hầm như thỏ rừng.<sup>[12]</sup>

Một số nền văn hóa và người dân không tiêu thụ thịt hoặc các sản phẩm thực phẩm động vật vì lý do văn hóa, chế độ ăn uống, sức khỏe, đạo đức hoặc ý thức hệ. Người ăn chay chọn từ bỏ thực phẩm từ các nguồn động vật ở các mức độ khác nhau. Người ăn chay không tiêu thụ bất kỳ loại thực phẩm nào có hoặc chứa các thành phần từ nguồn động vật.

## Phân loại thực phẩm

### Thực phẩm pha trộn

Thực phẩm pha trộn là một thuật ngữ pháp lý có nghĩa là một sản phẩm thực phẩm không đáp ứng các tiêu chuẩn pháp lý. Một hình thức pha trộn là bổ sung một chất khác vào mặt hàng thực phẩm để tăng số lượng mặt hàng thực phẩm ở dạng thô hoặc dạng chế biến, có thể dẫn đến mất chất lượng thực tế của mặt hàng thực phẩm. Những chất này có thể là mặt hàng thực phẩm có sẵn hoặc mặt hàng phi thực phẩm. Trong số các sản phẩm thịt và thịt, một số mặt hàng được sử dụng để pha trộn là nước hoặc nước đá, thân thịt hoặc thịt động vật không phải là động vật nguyên gốc được tiêu thụ.<sup>[13]</sup>

### Thực phẩm cấm trại

Thực phẩm cấm trại bao gồm các thành phần được sử dụng để chuẩn bị thực phẩm phù hợp cho cấm trại và du lịch bụi. Các loại thực phẩm khác nhau đáng kể từ các thành phần được tìm thấy trong một nhà bếp điển hình. Sự khác biệt chính liên quan đến nhu cầu đặc biệt của người cấm trại và khách du lịch ba lô đối với thực phẩm có thời gian nấu thích hợp, dễ hỏng, trọng lượng và hàm lượng dinh dưỡng.

Để giải quyết những nhu cầu này, thực phẩm cấm trại thường được tạo thành từ các thành phần đông khô, sơ chế hoặc khử nước. Nhiều người cấm trại sử dụng kết hợp các loại thực phẩm này.



Thanh thịt xông khói đông khô có thể được sử dụng làm thực phẩm cấm trại

Làm đông khô đòi hỏi phải sử dụng máy móc hạng nặng và không phải là điều mà hầu hết các trại viên có thể tự làm. Thành phần đông khô thường được coi là vượt trội so với các thành phần mất nước tuy nhiên vì chúng bù nước ở trại nhanh hơn và giữ được hương



vị nhiều hơn so với các đồ tác mất nước. Các thành phần đông khô mất rất ít thời gian để bù nước mà chúng thường có thể được ăn mà không cần nấu chúng trước và có kết cấu tương tự như một dạng snack giòn



Nội dung của gói MRE

Mất nước có thể làm giảm trọng lượng của thực phẩm từ sáu mươi đến chín mươi phần trăm bằng cách loại bỏ nước thông qua bay hơi. Một số thực phẩm khử nước tốt, chẳng hạn như hành tây, ớt và cà chua.<sup>[14][15]</sup> Mất nước thường tạo ra thực phẩm nhỏ gọn hơn, mặc dù hơi nặng, khi so với đông khô.

Đồ bổ sung bữa ăn quân sự, bữa ăn, đồ ăn sẵn (MRE) đôi khi được sử dụng bởi các trại viên. Những bữa ăn này chứa thực phẩm nấu chín trong túi retort. Một túi retort là một túi laminate nhựa và kim loại được sử dụng như là một thay thế cho phương pháp đóng hộp công nghiệp truyền thống.

## Thức ăn kiêng

Thực phẩm ăn kiêng (hay "thức ăn kiêng") đề cập đến bất kỳ loại thực phẩm hoặc đồ uống nào có công thức được thay đổi để giảm chất béo, carbohydrate, abhor / adhire sugar để biến nó thành một phần của chương trình giảm cân hoặc chế độ ăn kiêng. Những thực phẩm như vậy thường nhằm mục đích hỗ trợ giảm cân hoặc thay đổi loại cơ thể, mặc dù các chất bổ sung thể hình được thiết kế để hỗ trợ tăng cân hoặc cơ bắp.



Một bữa ăn cho trẻ em "ít béo" từ Burger King, với "táo chiên" thay thế khoai tây chiên, và một khẩu phần mì ống và phô mai là món ăn chính của nó

Quá trình tạo ra một phiên bản chế độ ăn uống của thực phẩm thường đòi hỏi phải tìm một chất thay thế năng lượng thực phẩm thấp chấp nhận được cho một số thành phần năng lượng thực phẩm cao.<sup>[16]</sup> Điều này có thể đơn giản như thay thế một số hoặc tất cả đường của thực phẩm bằng chất thay thế đường như phổ biến với nước ngọt ăn kiêng như Coca-Cola (ví dụ Diet Coke). Trong một số đồ ăn nhẹ, thức ăn có thể được nướng thay vì chiên do đó làm giảm năng lượng thực phẩm. Trong các trường hợp khác, các thành phần ít chất béo có thể được sử dụng để thay thế. Trong thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt, hàm lượng chất xơ cao hơn có hiệu quả thay thế một số thành phần tinh bột của bột. Vì một số sợi nhất định không có năng lượng thực phẩm, điều này dẫn đến việc giảm năng lượng khiêm tốn. Một kỹ thuật khác dựa trên việc bổ sung có chủ ý các thành phần năng lượng thực phẩm giảm khác, chẳng hạn như tinh bột kháng hoặc chất xơ, để thay thế một phần bột và đạt được mức giảm năng lượng đáng kể hơn.

## Thực phẩm đông lạnh

Thực phẩm đông lạnh bảo quản thực phẩm từ khi nó được chuẩn bị cho đến khi nó được ăn. Ngay từ thời kỳ đầu, nông dân, ngư dân và người đánh bắt đã bảo quản ngũ cốc và sản xuất trong các tòa nhà không sử dụng trong mùa đông.<sup>[17]</sup> Thực phẩm đông lạnh làm chậm quá trình phân hủy bằng cách biến độ ẩm còn lại thành nước đá, ức chế sự phát triển của hầu hết các loại vi khuẩn. Trong ngành công nghiệp thực phẩm, có hai quá trình: cơ học và đông lạnh (hoặc đông lạnh flash). Động lực của sự đóng băng là rất quan trọng để bảo vệ chất lượng thực phẩm và kết cấu. Đóng băng nhanh hơn tạo ra các tinh thể băng nhỏ hơn và duy trì cấu trúc tế bào. Đóng băng đông lạnh là công nghệ cấp đông nhanh nhất hiện có sử dụng nhiệt độ cực thấp của nitơ lỏng  $-196\text{ }^{\circ}\text{C}$  ( $-320\text{ }^{\circ}\text{F}$ ).<sup>[18]</sup>

Bảo quản thực phẩm trong nhà bết trong nước trong thời hiện đại đạt được bằng cách sử dụng tủ đông gia dụng. Lời khuyên được chấp nhận cho các hộ gia đình là đông băng thực phẩm vào ngày mua. Một sáng kiến của một nhóm siêu thị vào năm 2012 (được hỗ trợ bởi Chương trình hành động về tài nguyên và chất thải của Vương quốc Anh) thúc đẩy việc cấp đông thực phẩm "càng sớm càng tốt cho đến ngày 'sử dụng' của sản phẩm. Cơ quan Tiêu chuẩn Thực phẩm được báo cáo là hỗ trợ thay đổi, cung cấp thực phẩm đã được lưu trữ chính xác cho đến thời điểm đó.<sup>[19]</sup>



Cắt cá ngừ đông lạnh bằng lưới cưa ở chợ cá Tsukiji ở Tokyo, Nhật Bản (2002)

## Thực phẩm chức năng

Thực phẩm chức năng là thực phẩm được cung cấp một chức năng bổ sung (thường là một thực phẩm liên quan đến tăng cường sức khỏe hoặc phòng chống bệnh tật) bằng cách thêm các thành phần mới hoặc nhiều thành phần hiện có.<sup>[20]</sup> Thuật ngữ này cũng có thể áp dụng cho các đặc điểm được lai tạo có chủ ý trong các cây ăn được hiện có, chẳng hạn như khoai tây tím hoặc vàng có hàm lượng anthocyanin hoặc carotene được làm giàu tương ứng.<sup>[21]</sup> Thực phẩm chức năng có thể "được thiết kế để có lợi ích sinh lý và/hoặc giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính ngoài chức năng dinh dưỡng cơ bản, và có thể trông giống với thực phẩm thông thường và được tiêu thụ như một phần của chế độ ăn uống thông thường".<sup>[22]</sup>

Thuật ngữ này lần đầu tiên được sử dụng ở Nhật Bản vào những năm 1980, nơi có quy trình phê duyệt của chính phủ đối với thực phẩm chức năng có tên là Thực phẩm cho việc sử dụng sức khỏe được chỉ định (FOSHU).<sup>[23]</sup>

## Thực phẩm sức khỏe

Thực phẩm sức khỏe là thực phẩm được bán trên thị trường để cung cấp các hiệu ứng sức khỏe của con người ngoài chế độ ăn uống lành mạnh bình thường cần thiết cho dinh dưỡng của con người. Thực phẩm được bán trên thị trường như thực phẩm tốt cho sức khỏe có thể là một phần của một hoặc nhiều loại, như thực phẩm tự nhiên, thực phẩm hữu cơ, thực phẩm toàn phần, thực phẩm chay hoặc thực phẩm bổ sung. Những sản phẩm này có thể được bán trong các cửa hàng thực phẩm sức khỏe hoặc trong thực phẩm sức khỏe hoặc các bộ phận hữu cơ của các cửa hàng tạp hóa.

## Thực phẩm tốt cho sức khỏe

Một chế độ ăn uống lành mạnh là chế độ ăn uống giúp duy trì hoặc cải thiện sức khỏe tổng thể. Một chế độ ăn uống lành mạnh cung cấp cho cơ thể dinh dưỡng thiết yếu: chất lỏng, chất dinh dưỡng đa lượng, vi chất dinh dưỡng và lượng calo đầy đủ.<sup>[24][25]</sup> Đối với những người khỏe mạnh, chế độ ăn uống lành mạnh không phức tạp và chứa chủ yếu là trái cây, rau và ngũ cốc, và bao gồm rất ít hoặc không có thực phẩm chế biến và đồ uống ngọt. Các yêu cầu cho một chế độ ăn uống lành mạnh có thể được đáp ứng từ nhiều loại thực phẩm từ thực vật và động vật, mặc dù nguồn vitamin B12 không phải từ động vật là cần thiết cho những người theo chế độ ăn thuần chay.<sup>[26]</sup> Các hướng dẫn dinh dưỡng khác nhau được xuất bản bởi các tổ chức y tế và chính phủ để giáo dục các cá nhân về những gì họ nên ăn để có sức khỏe. Nhân thành phần dinh dưỡng cũng là bắt buộc ở một số quốc gia để cho phép người tiêu dùng lựa chọn giữa các loại thực phẩm dựa trên các thành phần liên quan đến sức khỏe.<sup>[27]</sup>

Một lối sống lành mạnh bao gồm tập thể dục mỗi ngày cùng với chế độ ăn uống lành mạnh. Một lối sống lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh, chẳng hạn như béo phì, bệnh tim, tiểu đường loại 2, tăng huyết áp và ung thư.<sup>[24][28]</sup>

Có chế độ ăn uống lành mạnh chuyên biệt, được gọi là liệu pháp dinh dưỡng y tế, cho những người mắc các bệnh hoặc tình trạng khác nhau. Cũng có những ý tưởng tiên tri về chế độ ăn uống chuyên biệt như vậy, như trong liệu pháp ăn kiêng trong y học cổ truyền Trung Quốc.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đưa ra 5 khuyến nghị sau đây đối với cả cộng đồng dân cư và cá nhân:<sup>[29]</sup>

1. Duy trì cân nặng khỏe mạnh bằng cách ăn gần bằng lượng calo mà cơ thể bạn đang sử dụng.
2. Hạn chế ăn chất béo. Không quá 30% tổng lượng calo nên đến từ chất béo. Thích chất béo không bão hòa hơn chất béo bão hòa. Tránh chất béo chuyển hóa.
3. Ăn ít nhất 400 gram trái cây và rau quả mỗi ngày (khoai tây, khoai lang, sắn và các loại tinh bột khác không được tính). Một chế độ ăn uống lành mạnh cũng chứa các loại đậu (ví dụ đậu lăng, đậu), ngũ cốc nguyên hạt và các loại hạt.
4. Hạn chế lượng đường đơn giản xuống dưới 10% lượng calo (dưới 5% lượng calo hoặc 25 gram có thể còn tốt hơn)<sup>[30]</sup>
5. Hạn chế muối/natri từ tất cả các nguồn và đảm bảo rằng muối được trộn iod. Ít hơn 5 gram muối mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.<sup>[31]</sup>

## Thực phẩm sống

Thực phẩm sống là thức ăn còn sống cho động vật ăn thịt hoặc ăn tạp được nuôi nhốt; nói cách khác, những động vật nhỏ như côn trùng hoặc chuột được nuôi cho những loài ăn thịt lớn hơn hoặc ăn tạp được giữ trong vườn thú hoặc làm thú cưng.



Chuột "Pinkie" được bán làm thức ăn sống cho các loài bò sát

Thức ăn sống thường được sử dụng làm thức ăn cho nhiều loại vật nuôi và động vật trong vườn thú, từ cá sấu đến nhiều loài rắn, ếch và thằn lằn, nhưng cũng bao gồm các loài thú ăn thịt không phải bò sát và lưỡng cư khác (ví dụ, chồn hôi, là động vật có vú ăn tạp, về mặt kỹ thuật có thể được cho ăn một lượng thức ăn hạn chế, mặc dù đây không phải là một thực tế phổ biến). Chúng đây live thức ăn từ đế (sử dụng như một hình thức rẻ tiền thức ăn cho loài bò sát ăn thịt và ăn tạp như Pogona và thường có sẵn trong các cửa hàng vật nuôi vì lý do này), sâu sấp, sâu bột và đến một mức độ thấp hơn là gián và châu chấu, đến các loài chim và động vật có vú nhỏ như chuột hoặc gà.

## Một số khái niệm thực phẩm hiện đại

### Thực phẩm ăn liền

Thực phẩm ăn liền là dạng thực phẩm không cần phải nấu nướng mà có thể sử dụng ngay, thực phẩm ăn liền khác với fast food, thực phẩm ăn liền đã được làm sẵn như mì gói chỉ cần chế nước sôi vào là ăn được ngay, đồ hộp chỉ cần hâm nóng là ăn được ngay. Còn fast food thì không cần hâm nóng không cần chế nước sôi có thể ăn ngay được

## Thực phẩm đóng hộp

Đóng hộp là một phương thức để bảo quản thực phẩm bằng cách chế biến và xử lý trong môi trường thiếu khí. Phương pháp này lần đầu tiên được sử dụng cho quân đội Pháp phát minh bởi Nicolas Appert.<sup>[32]</sup> Đóng gói giúp ngăn chặn vi sinh vật xâm nhập và nảy nở bên trong.

Để tránh làm thức ăn bị hỏng trong quá trình trước và trong suốt quá trình bảo quản, một số phương pháp đã được sử dụng: diệt khuẩn, nấu chín (và các ứng dụng dựa trên nhiệt độ cao), bảo quản lạnh, đóng băng, sấy khô, hút chân không, chống các tác nhân vi trùng hay bảo quản để giữ nguyên các tính chất ban đầu như, ion hóa bức xạ vừa đủ, ngâm trong nước muối, axit, base.

## Siêu thực phẩm

Là khái niệm tiếp thị chỉ về các thực phẩm có đặc tính về dinh dưỡng vượt hơn so với các thực phẩm thông dụng. Các nhà khoa học cho rằng việc sử dụng cụm từ "siêu thực phẩm" chỉ là một công cụ tiếp thị mà không phải dựa trên nghiên cứu khoa học, các nhà sản xuất vẫn phụ thuộc rất nhiều vào chiêu trò tiếp thị và các nhà vận động hành lang để định hình nhận thức của công chúng về các sản phẩm của họ để bán chạy hàng. Do cụm từ "siêu thực phẩm" không bắt nguồn từ khoa học nên có thể gây hiểu nhầm cho người tiêu dùng, khiến họ tập trung vào một loại thực phẩm hơn các loại khác.

## Xem thêm

---

- Phụ gia thực phẩm
- Thực phẩm đông lạnh

## Tham khảo

---

- <sup>↑</sup> Encyclopædia Britannica definition (<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/212568/food>)
- <sup>↑</sup> Society, National Geographic (ngày 1 tháng 3 năm 2011). "food". *National Geographic Society* (bằng tiếng Anh). Bản gốc lưu trữ ngày 22 tháng 3 năm 2017. Truy cập ngày 25 tháng 5 năm 2017.
- <sup>↑</sup> "ProdSTAT". FAOSTAT. Bản gốc lưu trữ ngày 10 tháng 2 năm 2012. Truy cập ngày 25 tháng 5 năm 2017.
- <sup>↑</sup> Favour, Eboh. "Design and Fabrication of a Mill Pulverizer" (bằng tiếng Anh). Bản gốc lưu trữ ngày 26 tháng 12 năm 2017. Truy cập ngày 25 tháng 5 năm 2017.
- <sup>↑</sup> Engineers, NIIR Board of Consultants & (2006). *The Complete Book on Spices & Condiments (with Cultivation, Processing & Uses) 2nd Revised Edition: With Cultivation, Processing & Uses* (bằng tiếng Anh). Asia Pacific Business Press Inc. ISBN 978-81-7833-038-9. Bản gốc lưu trữ ngày 26 tháng 12 năm 2017. Truy cập ngày 25 tháng 5 năm 2017.
- <sup>↑</sup> McGee, 333–34.
- <sup>↑</sup> McGee, 253.
- <sup>↑</sup> McGee, Chapter 9.
- <sup>↑</sup> "Are apple cores poisonous?". The Naked Scientists, University of Cambridge. ngày 26 tháng 9 năm 2010. Bản gốc lưu trữ ngày 6 tháng 5 năm 2014. Truy cập ngày 12 tháng 5 năm 2014.
- <sup>↑</sup> McGee, Chapter 7.
- <sup>↑</sup> McGee, Chapter 6.
- <sup>↑</sup> Davidson, 81–82.
- <sup>↑</sup> "Requirements For Temporary Food Service Establishments". Farmers Branch. Bản gốc lưu trữ ngày 26 tháng 12 năm 2017. Truy cập ngày 25 tháng 5 năm 2017.




trữ ngày 14 tháng 10 năm 2017. Truy cập ngày 27 tháng 11 năm 2015.

14. <sup>^</sup> ["Camping Food FAQs"](#). [Bản gốc](#) lưu trữ ngày 2 tháng 4 năm 2018. Truy cập ngày 17 tháng 5 năm 2009.
15. <sup>^</sup> ["Camping Food Tips: Backpacking, Hiking & Camping Meals Get Easy"](#). [Bản gốc](#) lưu trữ ngày 22 tháng 4 năm 2009. Truy cập ngày 17 tháng 5 năm 2009.
16. <sup>^</sup> ["Low-Energy-Dense Foods"](#) (PDF).
17. <sup>^</sup> Tressler, Evers. *The Freezing Preservation of Foods* pp. 213–17
18. <sup>^</sup> Sun, Da-Wen (2001). *Advances in food refrigeration* (<http://www.worldcat.org/title/advances-in-food-refrigeration/oclc/48154735>). Leatherhead Food Research Association Publishing. p. 318. (Cryogenic refrigeration)
19. <sup>^</sup> Smithers, Rebecca (ngày 10 tháng 2 năm 2012). "Sainsbury's changes food freezing advice in bid to cut food waste". *The Guardian*. Truy cập ngày 10 tháng 2 năm 2012. "Long-standing advice to consumers to freeze food on the day of purchase is to be changed by a leading supermarket chain, as part of a national initiative to further reduce food waste. [...] instead advise customers to freeze food as soon as possible up to the product's 'use by' date. The initiative is backed by the government's waste advisory body, the Waste and Resources Action Programme (Wrap) [...] Bob Martin, food safety expert at the Food Standards Agency, said: "Freezing after the day of purchase shouldn't pose a food safety risk as long as food has been stored in accordance with any instructions provided. [...]" "
20. <sup>^</sup> What are Functional Foods and Nutraceuticals? Agriculture and Agri-Food Canada (<http://www4.agr.gc.ca/AAFC-AAC/display-afficher.do?id=1171305207040&lang=e>)
21. <sup>^</sup> "Delicious, Nutritious, and a Colorful Dish for the Holidays!". US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, AgResearch Magazine. tháng 11 năm 2014. Truy cập ngày 11 tháng 10 năm 2016.
22. <sup>^</sup> "Basics about Functional Food" (PDF). US Department of Agriculture, Agricultural Research Service. tháng 7 năm 2010.
23. <sup>^</sup> "FOSHU, Ministry of Health, Labor and Welfare, Japan".
24. <sup>^</sup> <sup>a</sup> <sup>b</sup> Lean, Michael E.J. (2015). "Principles of Human Nutrition". *Medicine*. Quyển 43 số 2. tr. 61–65. doi:10.1016/j.mpmed.2014.11.009.
25. <sup>^</sup> World Health Organization, Food and Agricultural Organization of the United Nations (2004). *Vitamin and mineral requirements in human nutrition* (PDF) (ấn bản thứ 2.). Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-154612-6.
26. <sup>^</sup> Melina, Vesanto; Craig, Winston; Levin, Susan (tháng 12 năm 2016). "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets". *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Quyển 116 số 12. tr. 1970–80. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025. PMID 27886704.
27. <sup>^</sup> "Food information to consumers - legislation". *EU*. Truy cập ngày 24 tháng 11 năm 2017.
28. <sup>^</sup> "WHO | Promoting fruit and vegetable consumption around the world". *WHO*.
29. <sup>^</sup> "WHO | Diet". *WHO*. [Bản gốc](#) lưu trữ ngày 6 tháng 1 năm 2014.
30. <sup>^</sup> "WHO guideline: sugar consumption recommendation". *World Health Organization*. Truy cập ngày 6 tháng 1 năm 2018.
31. <sup>^</sup> "WHO - Unhealthy diet". *who.int*.
32. <sup>^</sup> Nicolas Appert (c1750 - 1841) (<http://www.brooklyn.cuny.edu/bc/ahp/MBG/MBG4/Appert.htm> l), Đại học thành phố New York.

## Liên kết ngoài

---

-  Tư liệu liên quan tới **Food** tại **Wikimedia Commons**
- 15 thực phẩm màu đỏ chống lạnh tốt nhất cho mùa đông (<http://giaoduc.net.vn/Suc-khoe/Thuoc-hay/15-thuc-pham-mau-do-chong-lanh-tot-nhat-cho-mua-dong/89415.gd>)



