

Vệ sinh an toàn thực phẩm

I. VAI TRÒ

Mọi người chúng ta đều nhận thấy tầm quan trọng của ăn uống, đó là nhu cầu hàng

ngày, rất cấp bách và phải đáp ứng. "Bệnh từ miệng vào", thức ăn sẽ không còn giá trị cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể nếu không bảo đảm vệ sinh an toàn. Khi ăn phải thực phẩm bị ô nhiễm vi khuẩn hoặc các chất độc hại với lượng quá cao, sau một vài giờ có thể xuất hiện các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm như siết, nôn, đau đầu, đau bụng, ỉa chảy và có thể dẫn đến tử vong. Thực phẩm kém vệ sinh an toàn không chỉ gây nên ngộ độc cấp tính một cách ồ ạt dễ nhận thấy mà còn phải kể đến các bệnh mạn tính gây suy kiệt sức khỏe do nhiễm và tích lũy các chất độc hại như chì, thủy ngân, asen, thuốc bảo vệ động thực vật, phẩm màu độc với lượng nhỏ nhưng kéo dài thời gian sử dụng, đặc biệt là các độc tố vi nấm như anatoxin trong ngô, đậu, lạc mốc... có thể gây ung thư gan.

II. MỘT SỐ LÝ DO GÂY ÔI NHIỄM THỰC PHẨM

Thực phẩm từ động vật có bệnh hoặc thủy sản sống ở nguồn nước bị nhiễm bẩn và độc hại.

Các loại rau quả được bón quá nhiều phân hóa học, trồng ở vùng đất bị ô nhiễm hoặc thu

hái khi vừa mới phun thuốc trừ sâu, thuốc kích thích sinh trưởng, tưới phân tươi, nước thải bẩn.

Không chấp hành đúng quy định việc sử dụng các chất kích thích sinh trưởng, các loại thuốc thú y trong chăn nuôi và thuốc bảo vệ thực vật.

Sử dụng các chất bảo quản, phụ gia thực phẩm không cho phép hoặc quá liều lượng quy định.

Dùng dụng cụ sành sứ, sắt tráng men, nhựa tái sinh... bị nhiễm chì hoặc các chất độc hoá

học khác để chứa đựng thực phẩm.

Để thực phẩm tiếp xúc trực tiếp hoặc gần nơi ô nhiễm.

Để thức ăn qua đêm hoặc quá 3 giờ ở nhiệt độ thường, không che đậy thức ăn để bụi bẩn,

các loại côn trùng gặm nhấm, ruồi nhặng và các động vật khác tiếp xúc gây ô nhiễm.

Không rửa tay trước khi chuẩn bị thực phẩm, thức ăn.

Dùng chung dao, thớt hoặc để lẫn thực phẩm tươi sống với thức ăn chín.

Rửa thực phẩm, dụng cụ ăn uống bằng nước nhiễm bẩn.

Nấu thực phẩm chưa chín hoặc không đun sôi lại trước khi ăn.

Dùng khăn bông để lau dụng cụ ăn uống.

Người chế biến thực phẩm, chuẩn bị thức ăn đồ uống đang bị các bệnh truyền nhiễm, ỉa chảy, đau bụng, nôn, sốt, ho hoặc nhiễm trùng ở da.

III. HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Hãy chọn các thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và bảo đảm vệ sinh an toàn

Chọn các loại rau quả tươi, không bị dập nát, không có màu sắc, mùi vị lạ.

Sữa mẹ là nguồn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng và vệ sinh nhất cho trẻ.

Chọn các loại phủ tạng, thịt và thủy sản còn tươi

- Các tiêu chuẩn thịt tươi như: màng ngoài khô, không bị nhớt, mùi và màu sắc bình thường, khối thịt rắn chắc, có độ đàn hồi cao, ngón tay ấn vào thịt tạo thành vết lõm nhưng không để lại dấu vết khi nhấc ngón tay ra. Mỡ lợn màu trắng, bì không có những chấm xuất huyết màu đỏ tím, tuỷ xương trong, bám chặt vào thành ống xương và không có mùi ôi. Cần chú ý kiểm tra phần thịt nạc và lưỡi không được có ấu trùng sán màu trắng nhỏ bằng hạt gạo.

- Phủ tạng: tim phải có màu hồng tươi, chắc, không có chấm xuất huyết ở vành tim và màng trong tim. Gan bình thường có màu tím hồng, bề mặt mịn, thủy gan mềm, không có những nốt hoại tử màu trắng hoặc vàng. Bầu dục màu tím hồng, không có nốt hoại tử.

Cá: chọn cá đang sống hay vừa mới chết nhưng vẫn đạt các tiêu chuẩn cá tươi như:

+ Thân cá co cứng, khi để cá lên bàn tay thân cá không thõng xuống.

+ Mắt trong suốt, giác mạc đàn hồi.

+ Miệng ngậm cứng.

+ Mang màu đỏ tươi, dán chặt xuống hoa khế.

+ Vây tươi óng ánh, dính chặt vào thân.

+ Bụng bình thường, hậu môn thụt sâu và màu trắng nhạt.

+ Thịt rắn chắc, có đàn hồi, dính chặt vào xương sống.

- Các loại thủy sản khác: phải còn tươi, giữ màu sắc bình thường, không có mùi ươn hôi.

Chọn trứng: vỏ trứng màu sáng, không có những vết xám đen, không bị giập. Quả trứng có màu hồng trong suốt khi soi qua ánh sáng.

Các thực phẩm đóng hộp, đóng gói sẵn phải có nhãn ghi đầy đủ nội dung: tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất chế biến, có số đăng ký sản xuất và còn thời hạn sử dụng.

Không sử dụng các loại thực phẩm khô đã bị mốc, đặc biệt là các loại ngũ cốc, hạt có dầu như đậu, lạc mốc có chứa độc tố vi nấm rất nguy hiểm.

Không sử dụng các chất bảo quản, phẩm màu, đường hóa học đóng gói không có nhãn hoặc gói bằng giấy bán lẻ ở chợ và những cơ sở không đăng ký để chế biến thực phẩm.

Không sử dụng các thực phẩm còn nghi ngờ, chưa biết rõ nguồn gốc.

2. Dùng nước sạch, an toàn để chế biến thức ăn đồ uống và rửa dụng cụ

Sử dụng nước máy, nước giếng, nước mưa, sông suối... đã qua xử lý hoặc lắng lọc.

Nước phải trong, không màu, không mùi, không vị lạ. Nếu nguồn nước có nghi ngờ nên đề nghị cơ quan y tế kiểm tra.

Dụng cụ chứa nước phải bảo đảm sạch, không thôi các chất gây độc như kim loại, phụ gia, màu, mùi vào nước, không được có rêu bần bám xung quanh hoặc ở đáy, có nắp đậy kín, dễ cọ rửa và nên có vòi để lấy nước.

Dùng nước đã đun sôi để uống hoặc dùng pha chế nước giải khát, làm kem, nước đá.

Bình đựng nước uống phải bằng vật liệu chuyên dùng chứa đựng thực phẩm theo quy định của ngành y tế, rửa sạch hàng ngày và tráng lại bằng nước sôi. Tuyệt đối không dùng cốc chén múc nước hoặc uống trực tiếp vào bình đựng nước uống.

3. Sử dụng các đồ dùng nấu nướng và ăn uống sạch sẽ

Sử dụng các dụng cụ nấu nướng, ăn uống sạch và bằng vật liệu thích hợp đã được ngành y tế cho phép. Cẩn thận với các đồ thủy tinh pha lê, sành sứ, sắt tráng men màu sắc sặc sỡ, đồng, nhôm gia công, nhựa tái sinh có màu vì chúng có thể thôi kim loại nặng gây độc như chì...hoặc phụ gia có mùi lạ khi tiếp xúc với các thực phẩm lỏng tính axit, rượu, cồn, và dầu mỡ.

Không để các dụng cụ bẩn qua đêm.

Thức ăn còn thừa, thực phẩm thải bỏ phải được đựng vào thùng kín có nắp đậy và chuyển đi hàng ngày, tránh ruồi nhặng.

Bát đĩa phải được rửa sạch ngay sau khi ăn xong và úp vào giá khô ráo, tránh bụi bẩn.

Dụng cụ tiếp xúc với thực phẩm sống, chín riêng biệt.

Không sử dụng các dụng cụ ăn uống đã bị rách, xước, sút mẻ, mốc bẩn hoặc hoen ỉm.

Nếu bát đĩa vừa rửa xong cần dùng ngay thì tốt nhất nên tráng lại bằng nước sôi. Không dùng khăn ẩm mốc, nhờn mỡ để lau khô bát đĩa.

Không dùng các chất tẩy uế, chất sát trùng vệ sinh nhà cửa hoặc xà phòng giặt để rửa

dụng cụ ăn uống.

4. Chuẩn bị thực phẩm sạch sẽ và nấu chín kỹ

Lựa chọn phần ăn được, loại bỏ các vật lạ lẫn vào thực phẩm như sạn, xương, mảnh kim loại thủy tinh, lông tóc...

Rau quả phải rửa kỹ dưới vòi nước chảy hoặc thay nước rửa 3-4 lần, các loại quả cần gọt sạch vỏ.

Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan bằng đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi chế biến, nấu nướng.

Có nhiều loại thực phẩm tươi sống như thịt, cá, trứng, sữa dễ bị ô nhiễm bởi vi sinh vật gây bệnh. Nấu chín kỹ sẽ tiêu diệt được các mầm gây bệnh nhưng thực phẩm phải đạt nhiệt độ sôi đồng đều, tùy theo từng loại thực phẩm mà thời gian đun nấu khác nhau.

Chú ý phần thịt gần với xương (gà, vịt, chân giò, cá ...) nếu thấy còn có màu hồng hoặc máu đỏ thì bắt buộc phải đun lại đến khi chín hoàn toàn.

5. ăn ngay khi thức ăn vừa nấu chín xong

Thức ăn chín để nguội ở nhiệt độ bình thường thì vi khuẩn dễ xâm nhập và phát triển. Thời gian để càng lâu, vi khuẩn phát triển càng nhiều. Để bảo đảm an toàn nên ăn khi thức ăn còn nóng, vừa nấu chín xong.

Đối với các thực phẩm không cần nấu chín như chuối, cam, dưa và các loại quả khác thì cần ăn ngay khi vừa bóc vỏ hay cắt ra.

6. Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín và đun kỹ lại trước khi ăn

Nếu phải chuẩn bị thức ăn trước hoặc phải chờ đợi sau hơn 3 giờ thì phải luôn luôn giữ nóng ở nhiệt độ từ 60OC trở lên hoặc bảo quản lạnh trong điều kiện từ 10OC trở xuống. Đối với thức ăn của trẻ dưới một tuổi phải cho ăn ngay khi vừa nguội mà không áp dụng điều kiện bảo quản này.

Không đưa quá nhiều thức ăn còn ấm hoặc thức ăn đang nóng vào tủ lạnh. Khi phần giữa của thực phẩm còn ấm (trên 10OC) thì vi khuẩn có thể phát triển đến mức gây bệnh.

Phải đun lại thức ăn chín ở nhiệt độ sôi ngay trước khi ăn vì quá trình giữ lạnh cũng chỉ làm hạn chế sự phát triển mà không tiêu diệt được vi khuẩn.

Không để lẫn thực phẩm sống và thức ăn chín:

- Thức ăn chín an toàn và vệ sinh có thể bị ô nhiễm khi tiếp xúc với thực phẩm sống.

- Thức ăn chín cũng có thể bị ô nhiễm qua tiếp xúc gián tiếp với thực phẩm sống như trong trường hợp dùng dao, thớt mổ cá, gà sống chưa được rửa sạch để thái thịt chín.

Không để các hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật hoặc các chất gây độc khác ở trong khu vực chế biến thực phẩm để phòng sự nhầm lẫn.

Thức ăn cần được che đậy tránh bụi, ruồi nhặng hay sự xâm nhập của côn trùng, gặm nhấm và các động vật khác.

Bảo quản tết các thực phẩm đóng gói theo đúng yêu cầu ghi ở nhãn.

7. Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt

Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch (tốt nhất là rửa dưới vòi nước chảy, nếu rửa trong chậu thì phải có gáo múc nước dội lại)

- Trước khi ăn, chế biến hoặc tiếp xúc với thức ăn

Sau khi đi vệ sinh

Sau khi tiếp xúc với các thực phẩm tươi sống, vật nuôi trong nhà hoặc đồ vật gây bẩn tay

- Sau mỗi lần dừng lại làm việc khác như thay tã lót cho trẻ, xi mũi...

Không dùng tay bốc thức ăn chín hay nước đá để pha nước uống.

Mặc quần áo sạch sẽ (có thể đeo tạp dề), đầu tóc gọn gàng khi chuẩn bị thực phẩm.

Giữ móng tay ngắn và sạch sẽ. Nếu có vết thương ở tay thì phải băng kín bằng vật liệu không thấm nước.

Không chế biến thực phẩm hoặc phục vụ ăn uống khi đang bị đau bụng, ỉa chảy, sốt, nôn, nhiễm trùng ngoài da hoặc các bệnh lây truyền khác.

8. Giữ gìn vệ sinh nơi ăn uống và chế biến thực phẩm

Khu vực chế biến thực phẩm phải không có nước đọng, xa các khu gây khói, bụi bẩn, nhà vệ sinh hoặc khu chăn nuôi gia súc, rác thải gây ô nhiễm môi trường.

Tất cả các bề mặt để chuẩn bị, chế biến thực phẩm nên có màu sáng, phải dễ cọ rửa, vệ sinh ngay sau mỗi lần sử dụng và luôn giữ gìn sạch sẽ, khô ráo.

Bếp, phòng ăn phải đủ ánh sáng và thông gió.

Không để nước rửa thực phẩm, rửa dụng cụ ăn uống ứ đọng làm ô nhiễm môi trường xung quanh.

Không được để các chất tiết trùng, tẩy uế cống rãnh khi làm vệ sinh bắn vào gây ô nhiễm thực phẩm.

Phải đủ nước sạch sử dụng trong chế biến thực phẩm và vệ sinh khu vực ăn uống, chế biến.

Đề phòng sự xâm nhập của gián, chuột và các động vật khác ở nơi ăn uống và chế biến thực phẩm.

9. Sử dụng các vật liệu bao gói thực phẩm sạch sẽ và thích hợp

Không sử dụng các loại lá bần, giấy viết cũ, sách báo, giấy in, túi nilon tái sinh có màu để gói thức ăn chín.

Vật liệu bao gói thực phẩm phải bảo đảm sạch, giữ được tính hấp dẫn về mùi vị, màu sắc và không thôi các chất gây độc vào thực phẩm như chì, cadimi, chất phụ gia....

Khi mua thực phẩm, cần chú ý xem nhãn, mác có đầy đủ các thông tin cần thiết như tên sản phẩm, trọng lượng, các thành phần chính, cách bảo quản, sử dụng, nơi sản xuất chế biến, có số đăng ký sản xuất và thời hạn sử dụng.

10 Ngăn chặn, xử trí kịp thời các vụ ngộ độc thực phẩm và thực hiện các biện pháp vệ sinh phòng bệnh

Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, phải đình chỉ việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu...) để xác minh, báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất đến xử trí kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện.

Phải vệ sinh, tẩy uế khu vực có chất nôn, phân, nước tiểu của người bị ngộ độc thực phẩm và thực hiện chế độ cách ly nghiêm ngặt để phòng sự lây lan của dịch bệnh.

Thực hiện các biện pháp diệt ruồi, nhặng, gián, chuột... và các hướng dẫn vệ sinh phòng chống dịch bệnh theo chỉ đạo của ngành y tế.

Đối với các địa phương thường xảy ra lũ lụt, chúng ta cần chú ý hơn một số vấn đề cụ thể sau:

1. Không sử dụng thịt (kể cả mỡ) gia cầm, gia súc, các loại thủy sản đã bị chết hoặc đã để qua đêm ở nhiệt độ thường vì các loại thực phẩm này đã bị biến chất, không những bị mất hết giá trị dinh dưỡng, mùi vị thơm ngon mà còn có thể gây ngộ độc thực phẩm trầm trọng do các vi khuẩn gây bệnh và các độc tố sinh ra khi động vật bị chết, ôi thiu.
2. Nghiêm chỉnh thực hiện quy trình xử lý làm sạch nước dùng cho ăn uống theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
3. Rau quả cần được rửa nhiều lần cho hết bùn đất, ngâm trong nước vo gạo 30 phút để loại bớt các ô nhiễm bám ở bề mặt, và rửa kỹ lại bằng nước sạch trước khi nấu chín.

4. Trong điều kiện môi trường và nguồn nước đang bị ô nhiễm, yêu cầu mọi người hãy thực hiện ăn chín, uống sôi, hạn chế ăn rau sống, quả xanh và chỉ nên chuẩn bị thức ăn vừa đủ cho một bữa ăn ngay khi thức ăn vừa nấu chín và chuẩn bị xong, đặc biệt là thức ăn cho các cháu nhỏ không được để quá 1 giờ ở nhiệt độ thường để phòng sự ô nhiễm và phát triển của vi khuẩn.

5. Không dùng lá, giấy cũ (có thể đã bị ngập lụt, ẩm mốc) để gói thức ăn chín. Nếu mua thức ăn chế biến sẵn đã để nguội thì phải đun sôi lại trước khi ăn.

6. Luôn giữ gìn vệ sinh cá nhân, rửa sạch tay trước khi tiếp xúc với thức ăn. Trong thời gian bị tiêu chảy, mụn nhọt, vết thương nhiễm trùng ở tay và các bệnh truyền nhiễm khác thì không được trực tiếp chuẩn bị thức ăn cho gia đình hay làm dịch vụ ăn uống.

Thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm là hành động thiết thực giữ gìn sức khỏe cho bản thân, gia đình và xã hội. Nếu phát hiện thấy nguồn nước, thực phẩm có màu sắc, mùi vị khác thường hoặc mọi hành vi gian dối trong chế biến thực phẩm của người kinh doanh buôn bán thì phải ngừng sử dụng và báo ngay cho cơ quan y tế để có biện pháp xử lý kịp thời. Luôn nêu cao ý thức đề phòng ngộ độc thực phẩm là quyền lợi và trách nhiệm của mỗi người chúng ta.