

SỞ Y TẾ THÁI BÌNH
CHI CỤC AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM



HỎI - ĐÁP
VỀ AN TOÀN THỰC PHẨM

Thái Bình-2020

LỜI GIỚI THIỆU

An toàn thực phẩm đang là mối quan tâm lớn của nhiều quốc gia, đặc biệt là các nước đang phát triển. Việc đảm bảo an toàn thực phẩm có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, vì nó không chỉ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe con người mà còn tác động tới sự phát triển kinh tế, văn hóa, xã hội, an ninh chính trị và quan hệ quốc tế.

Trong thời kỳ đổi mới với nền kinh tế nhiều thành phần, sự giao lưu thương mại đã góp phần làm cho thị trường thực phẩm ngày càng phong phú, đa dạng về thực phẩm nhập khẩu cũng như thực phẩm sản xuất trong nước. Nhằm góp phần cung cấp những kiến thức cơ bản và giải đáp một số thắc mắc thường gặp về an toàn thực phẩm trong quá trình sản xuất, kinh doanh và tiêu dùng thực phẩm. Chi cục An toàn thực phẩm biên soạn cuốn “Hỏi đáp về an toàn thực phẩm”. Cuốn sách dưới dạng hỏi - trả lời với nội dung ngắn gọn, dễ hiểu, đề cập đến những vấn đề thường gặp về an toàn thực phẩm trong cuộc sống, cung cấp những kiến thức bổ ích để cán bộ y tế thôn, xóm, tổ dân phố tuyên truyền phổ biến, kiến thức, góp phần

nâng cao hiểu biết cho người dân.

Mặc dù đã có nhiều cố gắng trong quá trình biên soạn song nội dung cuốn sách khó tránh khỏi hạn chế, thiếu sót. Rất mong nhận được ý kiến của bạn đọc để cuốn sách được hoàn thiện hơn trong lần xuất bản sau.

Xin trân trọng giới thiệu cuốn sách cùng bạn đọc.

Tháng 11 năm 2020

CHI CỤC AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM THÁI BÌNH

1. Thế nào là thực phẩm an toàn?

Thực phẩm an toàn là thực phẩm không bị ô nhiễm các tác nhân sinh học, hóa học, vật lý vượt quá quy định cho phép và không gây nguy hại tới sức khỏe cho người sử dụng.



2. Thế nào là ngộ độc thực phẩm

Ngộ độc thực phẩm là hội chứng cấp tính xảy ra đột ngột do ăn phải thức ăn có chất độc, biểu hiện bằng các triệu chứng dạ dày, ruột (đau bụng, nôn, ỉa chảy...) hoặc những triệu chứng khác tùy theo nguyên nhân gây ngộ độc.

3. Thế nào là thực phẩm bị ô nhiễm?

Thực phẩm bị ô nhiễm là thực phẩm bị các tác nhân sinh học, hóa học, vật lý xâm nhập vào trong quá trình sản xuất, kinh doanh, có thể gây hại đến sức khỏe và tính mạng cho người sử dụng.

4. Có những tác nhân nào gây ô nhiễm thực phẩm?

Có 3 tác nhân gây ô nhiễm thực phẩm:

- Tác nhân vi sinh vật: Vi sinh vật (vi khuẩn, vi rút), ký sinh trùng, côn trùng, nấm mốc...

- Tác nhân hóa học: Kim loại nặng, hóa chất bảo vệ thực vật, thuốc thú y, các loại phụ gia không được phép sử dụng hoặc vượt quá giới hạn quy định, hóa chất thôi nhiễm từ dụng cụ, bao bì chứa đựng thực phẩm...

- Tác nhân vật lý: các tạp chất như mảnh gỗ, thủy tinh, đá, sạn, phóng xạ...

5. Sử dụng thực phẩm bị ô nhiễm ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe?

Sử dụng thực phẩm bị ô nhiễm tùy theo số lượng, mức độ và đặc tính gây độc của tác nhân ô nhiễm có thể sẽ dẫn đến ngộ độc thực phẩm (cấp tính hoặc mạn tính) và các bệnh truyền qua thực phẩm với các biểu hiện bệnh lý rối loạn chuyển hóa, suy gan, suy thận, loạn sản tế bào, đột biến gen, quái thai...

6. Thực phẩm không an toàn ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe người sử dụng?

Thực phẩm là nguồn cung cấp thường xuyên năng lượng và các chất dinh dưỡng để duy trì mọi hoạt động

và sự phát triển của cơ thể, do đó nếu dùng thực phẩm không đảm bảo an toàn có thể sẽ dẫn tới bị ngộ độc cấp tính, ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng người sử dụng, hoặc bị ngộ độc mạn tính với các tổn thương bệnh lý như suy gan, suy thận, loạn sản tế bào, đột biến gen, quái thai, ung thư...

7. Làm thế nào để phát hiện thực phẩm bị ô nhiễm?

Để phát hiện thực phẩm bị ô nhiễm có thể dùng 3 phương pháp sau:

- Cảm quan: Qua việc nhìn, sờ, ngửi, nếm có thể phát hiện được nhiều loại thực phẩm bị ô nhiễm.

- Kiểm nghiệm nhanh: Dùng các test thử để phát hiện một số chất phụ gia không được phép sử dụng, thuốc bảo vệ thực vật...

- Kiểm nghiệm trong phòng thử nghiệm: Có thể cho chúng ta biết thực phẩm bị ô nhiễm do nguyên nhân gì.

8. Môi trường ảnh hưởng như thế nào đến an toàn thực phẩm?

Môi trường ảnh hưởng rất nhiều tới thực phẩm. Các thực phẩm được sản xuất, chế biến, trồng trọt, chăn nuôi tại những nơi môi trường bị ô nhiễm có nguy cơ cao bị các tác nhân ô nhiễm xâm nhập vào thực phẩm.



Ví dụ: Rau, quả trồng ở vùng đất bị ô nhiễm chất độc (như dioxin, tồn dư hóa chất bảo vệ thực vật, kháng sinh...) hoặc bị ô nhiễm nước, chất thải công nghiệp sẽ dễ bị ô nhiễm hóa chất độc, ký sinh trùng. Những nơi nuôi trồng thủy sản bị ô nhiễm chất thải công nghiệp làm cho sản phẩm thủy sản có nguy cơ sẽ bị ô nhiễm kim loại nặng như: Thủy ngân, chì, cadimi... Gia súc, gia cầm được nuôi bằng thức ăn hoặc được uống nguồn nước tại vùng ô nhiễm thì thịt thành phẩm cũng khó tránh khỏi ô nhiễm các chất độc.

9. Ăn ngô, đậu, lạc mốc có nguy hiểm không? Tại sao?



Ăn đậu, lạc mốc sẽ gây nguy hiểm vì có nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm. Trong đậu, lạc mốc có một loại vi nấm *Aspergillus flavus* phát triển, vi nấm này có khả năng sinh độc tố Aflatoxin, đây là chất rất độc, gây ung thư gan.

10. Ăn thịt lợn, thịt bò tái, sế sống có nguy cơ gì đối với sức khỏe?

Ăn thịt lợn, thịt bò tái hoặc sống có nguy cơ bị nhiễm ấu trùng sán, giun xoắn, giun đầu gai... lẫn trong thịt. Khi thịt chưa chín kỹ, những ấu trùng đó không bị tiêu diệt. Nếu ăn phải thịt lợn, thịt bò tái có nhiễm các ấu trùng này, chúng có thể qua đường tiêu hóa để xâm nhập vào máu tới sống ký sinh tại các cơ quan, bộ phận của cơ thể như mắt, phổi, gan, não, cơ... và làm tổn thương các bộ phận này, có thể gây mù mắt, viêm phổi, áp xe gan, liệt, teo cơ...

11. Thực phẩm sử dụng phẩm màu không được phép để chế biến gây ảnh hưởng như thế nào tới sức khỏe?



Phẩm màu không được phép sử dụng là những phẩm màu độc hại cho sức khỏe con người, mà bản chất chính đó là các hóa chất độc hại và là một trong những nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm.

Khi ăn, uống thực phẩm có sử dụng các phẩm màu ngoài danh mục cho phép để chế biến hoặc lạm dụng phẩm màu trong danh mục được phép sử dụng nhưng vượt quá ngưỡng giới hạn cho phép sẽ dẫn đến tích lũy trong cơ thể. Khi sử dụng các thực phẩm trong thời gian dài sẽ gây biến đổi hoạt động của hệ thống enzyme, rối loạn chuyển hóa, thay đổi cấu

trúc nhiễm sắc thể, có thể gây đột biến gen mà biểu hiện trên lâm sàng là các bệnh mạn tính tại các cơ quan chuyển hóa do tích lũy độc chất. Hay gặp nhất là các bệnh lý mạn tính tại gan, lượng lớn các phẩm màu độc hại xâm nhập cơ thể có thể gây ngộ độc cấp tính với biểu hiện là tình trạng nhiễm độc nặng tại các cơ quan như gan, thận.

12. Sử dụng thực phẩm có nguồn gốc từ súc vật bị bệnh có nguy hại như thế nào đối với sức khỏe?



Khi súc vật bị bệnh, thịt và phủ tạng của chúng sẽ chứa các yếu tố gây bệnh cho súc vật đó, mà phổ biến nhất là vi khuẩn (ví dụ như liên cầu khuẩn, vi khuẩn gây tụ huyết trùng...), vi rút (ví dụ như vi rút gây bệnh bò điên, lở mồm - long móng...), ký sinh trùng (giun, sán và ấu trùng của chúng). Vì vậy, nếu sử dụng thịt, phủ tạng và các phế phẩm làm từ thịt của

súc vật bị bệnh có nguy cơ rất cao gây ngộ độc thực phẩm và bệnh truyền qua thực phẩm. Do các yếu tố gây bệnh kể trên sẽ xâm nhập vào cơ thể thông qua con đường ăn uống và gây ngộ độc thực phẩm ở người, với các biểu hiện bệnh lý ở hệ tiêu hóa (đau bụng, nôn, đi ngoài...) hay các biểu hiện toàn thân (đau đầu, mệt mỏi, thiếu máu, suy nhược...).

Chính vì vậy, tuyệt đối không ăn thịt súc vật bị bệnh. Hãy báo ngay cho cơ quan chức năng nếu phát hiện tình trạng buôn bán thịt súc vật bị bệnh.

13. Ăn tiết canh có nguy hại thế nào với sức khỏe? Tại sao?



Ăn tiết canh có nguy cơ rất cao bị ngộ độc thực phẩm và bệnh truyền qua thực phẩm. Bởi vì tiết canh là món ăn được làm từ máu, thịt và sụn động vật dưới dạng tươi sống,

trong khi phần lớn không thể biết được tiết canh đó từ động vật khỏe hay bị bệnh. Rất nhiều mầm bệnh của gia súc, gia cầm có thể truyền sang người từ tiết canh.

Ví dụ: Nếu ăn phải tiết canh của lợn đang mắc bệnh thì nguồn máu và phủ tạng của nó sẽ chứa nhiều mầm bệnh như vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng gây bệnh. Do vậy, người dùng

tiết canh từ con vật này sẽ có nguy cơ nhiễm các bệnh như liên cầu lợn, nhiễm giun, sán, bệnh đường tiêu hóa, viêm não mô cầu, trường hợp nặng có thể gây nhiễm trùng huyết, tử vong. Nếu ăn tiết canh gia cầm rất dễ nhiễm vi rút cúm gia cầm (H5N1, H1N1, H7N9) và nguy cơ mắc các bệnh rất cao, có thể tử vong. Nếu tiết canh chó có thể có nguy cơ mắc bệnh dại nếu máu và thịt của chó đó bị nhiễm vi rút dại.

Ngoài ra tiết canh là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển và nó thường bị ô nhiễm trong quá trình lấy tiết và bảo quản.

14. Tại sao không được tưới, bón rau xanh bằng phân tươi?

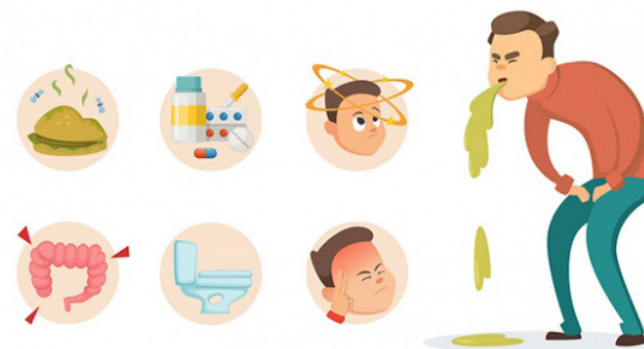
Phân tươi là ổ chứa của nhiều loại vi khuẩn gây bệnh tả, lỵ, thương hàn, trứng giun, sán... Do vậy, chúng có thể lây nhiễm sang rau, khi ăn sống hoặc nấu không chín thì chúng sẽ theo vào cơ thể người và gây bệnh.

15. Người bị ngộ độc thực phẩm có những biểu hiện gì?

Ngộ độc thực phẩm thường biểu hiện dưới hai dạng: ngộ độc cấp tính và ngộ độc mạn tính. Với mỗi loại, người bị ngộ độc thường biểu hiện các triệu chứng sau:

- Ngộ độc cấp tính: thường 30 phút đến vài ngày sau khi ăn thức ăn bị ô nhiễm, ngộ độc có các biểu hiện: đi ngoài phân lỏng nhiều lần trong ngày, đau bụng, buồn nôn hoặc nôn mửa liên tục, mệt mỏi khó chịu, đau đầu, hoa mắt, chóng

mặt... Ngộ độc cấp tính thường do ăn phải thức ăn có nhiễm vi sinh vật hay hóa chất với số lượng lớn.



- Ngộ độc mạn tính: thường không có dấu hiệu rõ ràng sau khi ăn phải thức ăn bị ô nhiễm, những chất độc có trong thức ăn này sẽ tích lũy ở các bộ phận trong cơ thể, gây ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa các chất, rối loạn hấp thu gây nên suy nhược, mệt mỏi kéo dài, hay các bệnh mạn tính khác, cũng có khi chất độc gây biến đổi các tế bào, ung thư.

16. Khi bị ngộ độc thực phẩm, người bị ngộ độc hoặc người thân xung quanh cần phải xử trí như thế nào?

Trước tiên, phải hạn chế độc tố ngấm vào cơ thể bằng cách ngừng ngay ăn uống và khẩn trương loại bỏ tổng xuất thức ăn nghi gây ngộ độc ra ngoài cơ thể bằng cách gây nôn. Cách gây nôn đơn giản là dùng tay móc họng, hoặc dùng

lông gà ngoáy họng, uống nước mìn thót, uống nước muối (2 thìa canh muối pha với 1 cốc nước ấm) hoặc uống đầy nước rồi móc họng để kích thích gây nôn. Tuy nhiên, khi sơ cứu bằng cách gây nôn cho trẻ cần phải lưu ý móc họng trẻ cho khéo, tránh làm xây xước họng trẻ. Phải để trẻ nằm đầu thấp, nghiêng đầu sang một bên rồi móc họng để trẻ nôn thức ăn ra. Không để trẻ nằm ngửa và nôn vì như vậy có thể gây sặc lên mũi, xuống phổi và rất dễ dẫn đến tử vong. Trong quá trình gây nôn, phải luôn dùng khăn để lau chùi. Móc sạch thức ăn trẻ nôn ra rồi dùng khăn mềm lau sạch miệng trẻ.

Với trường hợp ngộ độc xảy ra sau khi ăn phải thức ăn gây độc sau 6 giờ, lúc này chất độc đã bị hấp thu một phần vào cơ thể thì cần xử trí bằng cách:

+ Dùng chất trung hòa: nếu người bị ngộ độc do những chất acid có thể dùng những chất kiềm chủ yếu như: nước xà phòng 1%, nước magie oxyt 4%, cứ cách 5 phút cho người bệnh uống 15 ml. Tuy nhiên, tuyệt đối không dùng thuốc muối để tránh hình thành CO_2 làm thủng dạ dày cho bệnh nhân có tiền sử loét dạ dày. Nếu người bị ngộ độc do chất kiềm thì cho uống dung dịch acid nhẹ như: dấm, nước quả chua... Nếu bị ngộ độc sắn có thể cho uống nước đường hoặc nước mía.

+ Dùng chất bảo vệ niêm mạc dạ dày như: dùng bột mì, bột gạo, sữa, lòng trắng trứng gà, nước cháo... để ngăn cản sự hấp thu của dạ dày, ruột đối với chất độc.

+ Dùng chất kết tủa: Nếu bị ngộ độc kim loại (chì, thủy ngân...) có thể dùng lòng trắng trứng, sữa 4 -10 gam natri sunfat.

+ Dùng chất giải độc: Với người bị ngộ độc kim loại nặng, axit... có thể uống kết hợp với chất độc thành chất không độc như uống hỗn hợp than bột, magie oxyt.

- Bù nước cho bệnh nhân: Sau khi gây nôn nên cho người bị ngộ độc uống than hoạt tính hoặc uống nước oresol bù điện giải. Nếu người bị ngộ độc nôn, tiêu chảy mất nước nhiều thì cần tăng lượng oresol hoặc nước lọc uống bù cho việc mất nước.

Lưu ý:

- Đối với tất cả các trường hợp ngộ độc sau khi sơ cứu tại chỗ đều phải đưa ngay tới cơ sở y tế gần nhất để được nhân viên xử trí kịp thời hoặc cho hướng dẫn phù hợp.

- Tuyệt đối không được cho người bị ngộ độc uống thuốc cầm tiêu chảy.

- Cần lưu giữ thức ăn nghi gây ngộ độc thực phẩm để giúp cho việc xác định nguyên nhân gây ngộ độc và định hướng tìm chất trung hòa độc tính nếu có.

Sau khi tình trạng ngộ độc đỡ dần, để đẩy nhanh sự hồi phục nên cho người bệnh:

- Ăn những bữa ăn nhỏ.

- Dùng các loại thực phẩm dễ tiêu như cháo, súp.

- Nghỉ ngơi nhiều.

- Tránh xa bia rượu, cà phê, chất kích thích.

17. Khi bị ngộ độc thực phẩm, cơ sở xảy ra ngộ độc và cơ quan y tế trên địa bàn cần phải xử trí như thế nào?



- Đình chỉ ngay việc sử dụng thức ăn có nghi ngờ gây ngộ độc.

- Thu thập mẫu vật như thức ăn thừa, chất nôn, chất rửa ruột, phân gửi đi xét nghiệm về vi sinh vật, hóa học, độc chất, sinh vật và các chất lạ khác... Trường hợp có tử vong thì phải phối hợp với các ngành chức năng (công an, pháp y).

- Tiến hành điều tra về vụ ngộ độc, thu thập đầy đủ các thông tin trong mẫu điều tra để có báo cáo kịp thời tuyến trên, cũng như có các quyết định xử lý phù hợp.

- Liên hệ với Trung tâm phòng chống độc tuyến trên để hỏi các thông tin cần thiết.

18. Thực phẩm nào có nguồn gốc động vật mà bản thân nó có độc tố gây ngộ độc thực phẩm?



- Cá nóc: cá nóc rất độc vì có chứa chất độc Tetrodotoxin (tập trung nhiều ở buồng trứng) và heptoin (tập trung nhiều ở gan), ở máu và da cũng có một tỷ lệ nhất định các chất độc đó, nếu cá nóc ươn chất độc từ trong phủ tạng sẽ ngấm vào thịt sẽ gây ngộ độc chết người.

- Bạch tuộc đốm xanh: trong cơ thể có độc tố tetrodotoxin trong tuyến nước bọt và da.

Đuôi con sam



Đuôi con so



- Con so biển: con so biển hình thức khá giống con sam biển, nhưng khi ăn phải sẽ dễ bị ngộ độc. Do trong con so biển có chứa độc tố tetrodotoxin (TTX) rất nguy hiểm. Chất TTX của con so biển thường tập trung chủ yếu ở buồng

trứng. Vào mùa sinh sản, hàm lượng chất độc TTX trong con so biển rất lớn nên càng nguy hiểm.

- Nhuyễn thể: những con nhuyễn thể như nghêu, sò, ốc, hến, ngao, vọp... nuôi ở vùng có tảo độc, hóa chất bảo vệ thực vật, kim loại nặng, mầm bệnh rất dễ gây ngộ độc cho như ỉa chảy, nặng có thể sung huyết ở niêm mạc dạ dày, ruột...

- Cóc: chất độc chủ yếu ở gan và trứng.

19. Tại sao phải che đậy, bảo quản cẩn thận thức ăn chế biến sẵn, ăn ngay?

Thức ăn chế biến sẵn, ăn ngay cũng có thể gây ngộ độc thực phẩm nếu không được bảo quản đúng cách. Bởi vì, sau khi chế biến nếu không che đậy, vi khuẩn sẽ xâm nhập vào thức ăn chế biến sẵn từ không khí, bụi hoặc qua ruồi, nhặng và sinh sôi rất nhanh, đặc biệt là các món ăn giàu dinh dưỡng như thịt, cá, trứng, sữa, làm nguy cơ ngộ độc rất cao. Do đó, cần ăn ngay sau khi thức ăn vừa nấu xong, vừa ngon, vừa bổ, đảm bảo dinh dưỡng lại an toàn, không sợ bị ngộ độc.

20. Sử dụng lại thức ăn cũ như thế nào cho an toàn?

Để sử dụng lại thức ăn cũ cho an toàn ta cần thực hiện như sau:

- Thức ăn không dùng hết nếu muốn để dùng bữa sau thì phải đun sôi lại ngay trước khi cất bảo quản và phải đun lại

lần nữa cho thật sôi đều trước khi ăn ít nhất 5 - 10 phút. Chỉ nên dùng lại thức ăn bữa trước thêm một lần. Việc đun lại và đun kỹ thức ăn trước khi ăn là hết sức cần thiết giúp tiêu diệt vi khuẩn đã thâm nhập và đang tồn tại trong thức ăn để phòng ngừa ngộ độc. Tuy nhiên, cần lưu ý trong trường hợp nếu thức ăn bị nhiễm tụ cầu sinh độc tố dù đun lại vẫn không đảm bảo phân hủy được độc tố, không ngăn ngừa được ngộ độc. Do đó, tốt nhất không nên sử dụng lại thức ăn cũ nếu không cần thiết.

- Đối với thức ăn đã chế biến cần ăn ngay sau khi vừa nấu chín, không nên để quá 2 giờ.

21. Lựa chọn thực phẩm đóng hộp như thế nào cho bảo đảm an toàn thực phẩm?



Để chọn được thực phẩm đóng hộp đảm bảo chất lượng và an toàn ta phải chú ý những đặc điểm sau:

- Hộp phải sáng bóng, không rỉ, hộp kín, không phồng.

Phần lớn nguyên nhân làm hỏng đồ hộp là do vi sinh vật. Nếu hình thái bên ngoài đồ hộp không bình thường như bị phồng và hiện tượng này là do nhiều nguyên nhân có thể

do lý, hóa hay vi sinh vật gây ra nhưng khi mua không đủ điều kiện thời gian khẳng định do tác nhân nào, tốt nhất là không mua.

- Khi mở hộp, lớp vecni không còn nguyên vẹn, hoen ố, thôi mùi vị tanh của kim loại, có mùi khó chịu của H₂S hoặc NH₃ tức là không còn mùi vị thơm ngon đặc biệt của từng loại thực phẩm thì không nên sử dụng.

- Khi mua còn phải để ý các thông tin ghi trên nhãn để tránh bị ngộ độc do dùng phải hàng giả. không đảm bảo an toàn, hàng quá hạn sử dụng...

22. Khi mua thực phẩm bao gói sẵn cần phải lưu ý những thông gì trên nhãn thực phẩm?

Nhãn thực phẩm bao gói sẵn cần phải tuân thủ quy định pháp luật về ghi nhãn hàng hóa. Trong đó, người tiêu dùng đặc biệt cần lưu ý các thông tin sau:

- Tên hàng hóa không gây hiểu lầm về bản chất, công dụng sản phẩm.

- Tên và địa chỉ nhà sản xuất hoặc thương nhân chịu trách nhiệm về hàng hóa, xuất xứ của hàng hóa thể hiện trách nhiệm của nhà sản xuất đối với sản phẩm của mình làm ra. Nếu không ghi chứng thực phẩm đó có vấn đề hoặc là thực phẩm giả.

- Thành phần cấu tạo; chỉ tiêu chất lượng chủ yếu cho biết chất lượng, giá trị hàng hóa.

- Cần xem định lượng để biết thực phẩm đó có đủ không.

- Ngày sản xuất; hạn sử dụng để không mua phải thực phẩm đã quá hạn sử dụng, không an toàn, chất lượng suy giảm.

Hướng dẫn sử dụng, bảo quản, cảnh báo cho biết sử dụng đúng cách tránh nguy cơ gây ngộ độc thực phẩm, tránh làm cho thực phẩm hư hỏng.

23. Vệ sinh cá nhân ảnh hưởng như thế nào đến ngộ độc thực phẩm?



Trên cơ thể con người có hàng trăm loại vi khuẩn, chúng cư trú ở da (đặc biệt ở bàn tay), miệng, đường hô hấp, đường tiêu hóa, bộ phận sinh dục, tiết niệu... do

đó Bộ Y tế quy định những người tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm không được mắc các bệnh truyền nhiễm (tả, lỵ, thương hàn, lao tiến triển), bệnh da liễu, viêm đường hô hấp cấp tính... Nếu vệ sinh cá nhân không tốt thì vi khuẩn gây bệnh sẽ truyền từ người sang thực phẩm làm cho thực phẩm bị ô nhiễm và gây ngộ độc cho người sử dụng.

24. Nguồn nước sử dụng trong chế biến thực phẩm có ảnh hưởng tới an toàn thực phẩm không?

Nguồn nước được coi là yếu tố quan trọng để sản xuất, chế biến thực phẩm. Nếu nước bị ô nhiễm thì các vi sinh vật như vi khuẩn, vi rút, kí sinh trùng và các tác nhân hóa học như kim loại nặng... sẽ theo nước xâm nhập vào thực phẩm gây mất an toàn thực phẩm. Do đó, trong chế biến thực phẩm

phải dùng nước đảm bảo sạch và an toàn để không đưa các tác nhân này vào thực phẩm gây ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng.

25. Thói quen vệ sinh khu bếp ảnh hưởng như thế nào tới an toàn thực phẩm?

Thói quen vệ sinh khu bếp là một thói quen tốt vì vệ sinh khu vực bếp sẽ loại trừ hoặc giảm bớt những nguy cơ gây ô nhiễm vi sinh vật cư trú ở các dụng cụ chứa đựng, rác thải trong quá trình chế biến... Bếp nếu không được rửa sạch hoặc thu dọn thường xuyên thì sẽ ảnh hưởng đến chất lượng của thực phẩm và gây ô nhiễm thực phẩm.

26. Tại sao phải vệ sinh dụng cụ chứa đựng thực phẩm?

Dụng cụ chứa đựng thực phẩm cần phải được vệ sinh sạch sẽ vì nếu để lâu ngày không được vệ sinh thường xuyên sẽ dễ bị han gỉ và là ổ trú của vi sinh vật gây bệnh. Ngoài ra, các động vật như gián, chuột thường hay ẩn nấp hoặc bò vào các dụng cụ chứa đựng thực phẩm để trong các tủ, chạn che đậy không kín có thể làm bẩn dụng cụ. Nếu sử dụng các dụng cụ bị nhiễm bẩn để chứa đựng thực phẩm sẽ gây ô nhiễm thực phẩm.

27. Tại sao khi ăn thực phẩm vừa chế biến mà vẫn bị ngộ độc?

Khi ăn thực phẩm vừa chế biến mà vẫn bị ngộ độc là do nguyên liệu để chế biến thực phẩm này đã bị nhiễm hóa chất

độc như hóa chất bảo vệ thực vật hoặc nhiễm độc tố vi khuẩn như tụ cầu (*staphylococcus aureus*) - vi khuẩn gây bệnh ngộ độc thịt (*clostridium botulinum*)... Những độc tố này không bị phân hủy bởi nhiệt độ khi chế biến thực phẩm, dù được nấu chín kỹ.

28. Có nên sử dụng thực phẩm mới chớm bị ôi, thiu không?

Nếu phát hiện thấy thực phẩm ôi, thiu thì không sử dụng cho dù mới chớm bị ôi, thiu và được xử lý đun kỹ trước khi dùng. Bởi vì, nhiều trường hợp thực phẩm ôi, thiu do nhiễm vi khuẩn như *staphylococcus aureus*, *clostridium botulinum* và có sinh độc tố nên dù nấu chín kỹ lại thực phẩm thì những độc tố này không bị phân hủy bởi nhiệt độ và có thể gây ngộ độc thực phẩm. Ngoài ra, những người có sức đề kháng kém dễ mắc cảm với tác nhân vi sinh vật gây ôi, thiu thực phẩm có nguy cơ cao bị ngộ độc thực phẩm dù thực phẩm đó mới chớm bị ôi, thiu.

29. Tại sao có trường hợp một số người cùng ăn một món ăn nhưng có người bị ngộ độc, có người không?

Trường hợp này có thể do lượng ăn của người ăn nhiều ít khác nhau, nên lượng độc tố, tác nhân gây bệnh có trong món ăn đó hấp thụ vào cơ thể khác nhau; hoặc có thể do độc tố, tác nhân gây ngộ độc phân bố không đồng đều trong món ăn, nên có người ăn ít thức ăn mà đúng chỗ thức ăn có

nhiễm độc tố thì vẫn bị ngộ độc và ngược lại khi người khác ăn nhiều hơn mà không bị ngộ độc vì ăn chỗ ít hoặc không có độc tố.

Ngoài ra, do cách ăn của những người cùng ăn món ăn đó khác nhau nên nguy cơ ngộ độc thực phẩm như: ăn món ăn có nhiễm độc kèm theo các thực phẩm khác hoặc uống nhiều nước làm hòa loãng lượng độc tố, nên giảm nguy cơ bị ngộ độc; hoặc người đang đói khi ăn lại uống rượu thì dễ bị ngộ độc hơn, do rượu làm cho độc tố hấp thu vào cơ thể nhanh hơn.

Mặt khác một số người có sức đề kháng khác nhau với tác nhân gây ngộ độc nên khả năng bị ngộ độc khác nhau, hoặc có cơ địa dị ứng với một số loại thức ăn nên dễ nhầm tưởng là ngộ độc thức ăn.

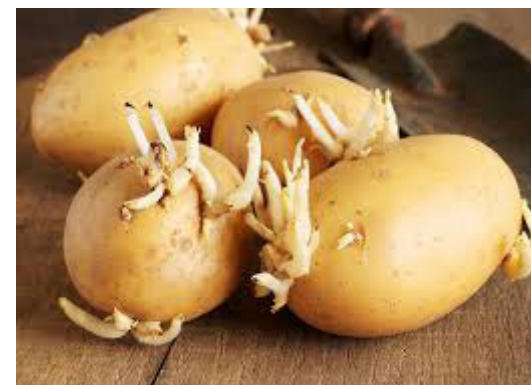
30. Làm thế nào để giảm lượng thuốc bảo vệ thực vật còn tồn dư trên rau, củ, quả trước khi chế biến?



Để làm giảm lượng thuốc bảo vệ thực vật còn tồn dư trên rau, củ, quả trước khi chế biến cần thực hiện như sau:

- Rửa sạch rau, củ, quả bằng nước sạch nhiều lần (ít nhất 3 lần), tốt nhất là rửa dưới vòi nước chảy.
- Ngâm ngập chúng trong nước sạch 15 phút.
- Gọt bỏ vỏ.

31. Thực phẩm nào có nguồn gốc từ thực vật có sẵn chất độc gây hại cho sức khỏe con người?



Một số loại thực vật được dùng làm thực phẩm sau có chất độc hại có hại đến sức khỏe:

- Khoai tây mọc mầm: ngộ độc khoai tây mọc mầm là do chất solanin thuộc loại alcaloit độc, với liều 0,2-0,4/kg thể trọng có thể gây chết người.
- Sắn: Trong sắn chứa một glucosit, khi gặp dịch tiêu hóa hoặc nước sẽ bị thủy phân và giải phóng axit xyanhydric gây ra ngộ độc và nếu liều lượng cao có thể gây chết người.
- Măng: Trong măng cũng chứa glucosit sinh axit anhydric nhưng phân bố đồng đều trong củ măng.
- Đậu, đỗ độc: Một số quả họ đậu như: Đậu kiểng, đậu mèo... cũng có chứa lượng tương đối lớn glucosit này bị phân hủy thành glucoza, axeton và axit xyanhydric gây độc.

- Hạnh nhân đắng: hạnh nhân chứa chất keo, 40-50% dầu, 25% chất đạm và một glucosit sinh axit xyanhydric độc.
- Hạt lanh: khô dầu lanh có chứa glucosit, có tên là linamazin dưới tác động của men linaza sẽ thủy phân thành glucoza, axeton và axit xyanhydric có tên là amydaclin, khi thủy phân cho glucoza, aldehyt và axit xyanhydric độc.
- Đậu tương sống: ăn đậu tương sống với số lượng nhiều, thường xuyên sẽ không có lợi vì gây bướu cổ, tổn thương gan, hạn chế sự phát triển của cơ thể.
- Hạt ve, đại hoàng: do có chứa saponin.
- Nấm độc: do có chứa độc tố.

32. Vì sao ăn sắn củ cũng có thể bị ngộ độc?



Ngộ độc do ăn phải sắn độc, thường gọi là say sắn. Chất độc gây say sắn là một loại glucosit, khi gặp men tiêu hóa, axit hoặc nước sẽ bị thủy phân và giải phóng ra axit xyanhydric.

Chính axit xyanhydric ở thể tự do này gây ra ngộ độc và nếu liều lượng cao có thể gây chết người. Liều gây độc là 20 mg/kg thể trọng. Trẻ em, người già, người ốm yếu, nhạy cảm thường dễ bị say sắn hơn.

33. Ngộ độc sắn có biểu hiện như thế nào?

- Ngộ độc cấp tính: Người bệnh có biểu hiện bị nhức

đầu, chóng mặt, buồn nôn, đường hô hấp và lưỡi bị kích thích, sau đó tê đi. Dần dần có rối loạn thần kinh. Người bệnh có cảm giác sợ hãi, co giật, giãn đồng tử, co cơ và co cứng hàm, ngạt thở, thở chậm, mạch không đều, sắc mặt tím tái. Nếu không cấp cứu kịp thời sẽ dẫn đến tử vong.

- Ngộ độc chậm: Người bệnh có triệu chứng nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, mệt mỏi toàn thân, mắt đỏ, khô cổ họng và mũi.

34. Khi bị ngộ độc sắn phải chữa trị như thế nào? Làm thế nào để phòng tránh ngộ độc sắn?

- Khi bị ngộ độc sắn phải cấp cứu tại chỗ khẩn trương: gây nôn cho bệnh nhân bằng cách ngoáy họng, rửa dạ dày, uống nước đường hoặc cho uống dung dịch thuốc tím (kalipecmanganat 0,2%). Tiêm tĩnh mạch 50ml dung dịch xanh metylen 1% trong dung dịch glucoza 25%, hoặc 50ml dung dịch natri hyposulfite 30%. Nếu yếu tim, tiêm dưới da 1 ml cafein 20%. Nếu mạch quá chậm, tiêm bắp 1 ml Adrenalin 1%. Chuyển ngay bệnh nhân đến bệnh viện để tiếp tục cứu chữa.

- Để phòng tránh ngộ độc sắn: Cần gọt vỏ dày và phần tím ở đầu củ sắn vì chất độc phân bố không đồng đều trong củ sắn, thường tập trung ở vỏ dày và hai đầu củ sắn. Ngâm nước 15 phút sau đó luộc kỹ mới ăn (Nếu ăn sắn mà còn thấy vị đắng nặng nhặng thì không nên ăn).

35. Tại sao măng có loại gây ngộ độc, có loại không?



Măng cũng chứa nhiều glucosid khi thủy phân tạo axit xyanhydric gây độc nhưng phân bố không đồng đều vì vậy khi ăn

măng tươi chưa luộc kỹ có thể bị ngộ độc và chính vì chất độc không đồng đều nên có người bị ngộ độc, có người không.

Lưu ý: Axit xyanhydric dễ tan trong nước và bay hơi ở nhiệt độ cao. Vì vậy trước khi ăn măng nên luộc kỹ với nhiều nước và mở nắp vung.

36. Tại sao ăn nấm có loại gây ngộ độc, có loại không?



Trong tự nhiên có rất nhiều loại nấm và thường được sử dụng làm thực phẩm. Nấm là thực phẩm dễ chế biến, dễ ăn, ngon và bổ dưỡng.

Tuy nhiên, trong tự nhiên cũng có rất nhiều

loại nấm độc, thậm chí là rất độc, nếu ăn phải sẽ bị ngộ độc thực phẩm, có thể dẫn đến tử vong.

Ngoài ra, nấm rơm, nấm mỡ, nấm sò... có thành phần dinh dưỡng cao nên cũng dễ bị ô nhiễm nếu bảo quản chế biến không tốt. Vì những lý do trên mà khi ăn nấm có người bị ngộ độc, có người không.

37. Có người ăn thịt cóc bị chết, tại sao?

Ở gan và nhựa trên da cóc có độc tố bufogin, bufotamin, bufotoxin là những chất rất độc lúc chế biến có thể các độc tố này nhiễm vào thịt cóc. Khi vào cơ thể gây trụy tim mạch, hôn mê dẫn đến ngừng tim và tử vong. Khi chế biến cần cắt bỏ hết phủ tạng và da cóc. Sau đó, rửa kỹ lại dưới vòi nước sạch.

38. Có người ăn cá nóc bị chết, tại sao?

Việt Nam có khoảng 67 loài cá nóc, trong đó phần lớn là cá độc. Độc tố trong cá nóc tập trung nhiều trong gan, thận, tụy, mật, cơ quan sinh sản (buồng trứng, túi tinh), mắt, mang, da. Độc tố cá nóc tăng mạnh vào mùa sinh sản của cá. Bình thường, độc tố này ở dạng tetrodomin không độc, khi đánh bắt, chế biến để cá bị ương, đập nát, chất tetrodomin sẽ biến thành tetrodotoxin và ngấm vào thịt cá, đây là chất rất độc có thể gây chết người (chỉ cần 4 mg thịt cá có độc tố đã giết chết 1 con thỏ 1 kg. Với người chỉ cần ăn 10 g thịt cá nóc có độc tố là bị ngộ độc. Chỉ từ 1 - 2 mg độc tố tetrodotoxin có thể gây chết người).

Độc tố có tính bền vững cao: Nếu đun sôi ở 100°C trong 6 giờ độc tố mới giảm một nửa, ở 200°C mất 10 phút độc tố mới bị phá hủy hoàn toàn. Như vậy, nếu chỉ đun nấu thông thường, ngộ độc cá nóc vẫn có thể xảy ra, do độc tố chưa bị phá hủy hết. Khi phơi khô, chế biến thông thường độc tố chưa bị phá hủy vẫn gây ngộ độc.

39. Người chế biến, kinh doanh dịch vụ thực phẩm khi mắc bệnh nào thì không được tiếp xúc với thực phẩm hoặc bao, gói thực phẩm?

Theo quy định của Bộ Y tế, người chế biến, kinh doanh, dịch vụ thực phẩm khi mắc các bệnh sau thì không được tiếp xúc với thực phẩm hoặc bao gói thực phẩm:

- Lao tiến triển chưa được điều trị.
- Các bệnh tiêu chảy: tả, lỵ, thương hàn.
- Các chứng són đái, són phân (rối loạn cơ vòng bàng quang, hậu môn), ỉa chảy.
- Viêm gan vi rút A, E.
- Viêm đường hô hấp cấp tính;
- Các tổn thương ngoài da nhiễm trùng.
- Người lành mang trùng.

40. Bệnh thương hàn thường truyền qua loại thực phẩm nào?

Bệnh thương hàn có thể truyền qua tất cả các loại thực phẩm bị ô nhiễm vi khuẩn thương hàn (staphylococcus

aureus) bởi phân hoặc do ruồi, nhặng mà không được nấu chín; đặc biệt là nước và các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao như sữa tươi, thịt xay, trứng... rất dễ ô nhiễm vi khuẩn này.

41. Bệnh lỵ trực khuẩn truyền qua những thực phẩm nào?

Bệnh lỵ trực khuẩn là bệnh truyền qua đường tiêu hóa, do thực phẩm bị ô nhiễm lỵ trực khuẩn shigella (từ phân hoặc nước nhiễm bẩn hoặc từ ruồi, nhặng, hoặc từ tay vệ sinh không đúng cách) gây ra. Những thực phẩm hay nhiễm khuẩn là rau sống và một số quả mọng sát đất có thể bị nhiễm bẩn từ phân bón và nguồn nước tưới. Ngoài ra, nhiều loại thức ăn như sữa, thịt, cá, thức ăn nguội... có thể bị nhiễm khuẩn bởi tay bẩn của những người mang vi khuẩn không có triệu chứng trong số những người chế biến thực phẩm, người bán hàng và những người chuyên chở thực phẩm.

42. Ăn cua đá nướng chưa kỹ có thể mắc bệnh không?



Trong cua đá thường có mang ấu trùng nang của sán lá phổi. Nếu ăn cua đá nướng chưa kỹ, ấu trùng nang của sán lá phổi chưa bị tiêu diệt sẽ theo đường tiêu hóa vào

dạ dày, ruột (ấu trùng thoát nang ở tá tràng), xuyên qua thành ống ruột vào ổ bụng và ở lại đó 30 ngày, sau đó xuyên qua cơ hoành và màng phổi và nhu mô phổi rồi làm tổ lớn lên thành sán trưởng thành và gây ra bệnh sán lá phổi. Ngoài ra, một số ít trường hợp ấu trùng đến cư trú tại tim, phúc mạc, gan, thận, dưới da ruột, não...

43. Khi sử dụng thực phẩm nhiễm vi khuẩn tả thì có biểu hiện gì?

Khi sử dụng thực phẩm nhiễm vi khuẩn tả, chúng sẽ theo thực phẩm xâm nhập vào cơ thể qua đường tiêu hóa. Hầu hết vi khuẩn không sống sót được trong môi trường axit của dạ dày người. Nếu có một số vi khuẩn sống sót đi qua được khỏi dạ dày và đến ruột non, chúng sẽ bám vào thành ruột và sản xuất các protein có độc làm người bị nhiễm tiêu chảy.

Trên lâm sàng, bệnh xuất hiện sau khi sử dụng thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn tả từ 12 đến 24 giờ với các triệu chứng chính như sau:

- Tiêu hóa: Bệnh khởi phát đột ngột bằng ỉa lỏng dữ dội. Lúc đầu phân có thể ít, sệt sau đó nhanh chóng trở lên điển hình với tính chất lỏng, toàn nước, màu trắng đục như nước vo gạo có lẫn những hạt trắng lớn nhỏ, mùi tanh hoặc như gạch cua màu trắng nhạt. Số lần đi ngoài 20 - 30 lần/ngày, số lượng mỗi lần đi ngoài rất nhiều. Nôn xuất hiện sau khi đi lỏng vài giờ. Nôn dễ dàng, số lượng nhiều, dịch nôn lúc đầu

là nước và thức ăn, sau giống như dịch phân. Bụng chỉ đau nhẹ hoặc không đau, không có mót rặn.

- Toàn thân: Thường không có triệu chứng nhiễm trùng như sốt hoặc chỉ có sốt nhẹ. Tuy nhiên, người bệnh trong tình trạng mệt lả, có dấu hiệu mất nước từ nhẹ đến nặng như khát nước, mặt hốc hác, mắt trũng sâu, da nhăn nheo, đầu chi lạnh, hạ nhiệt độ, huyết áp... Nếu không kịp thời cấp cứu sẽ dẫn tới trụy tim mạch, tử vong.

44. Những điểm cần chú ý đối với dụng cụ chứa đựng thực phẩm?

Dụng cụ chứa đựng thực phẩm cần phải làm từ các vật liệu không có khả năng thôi nhiễm các chất độc hại vào thực phẩm, bề mặt nhẵn, không gỉ, không mẻ, dễ làm sạch và khử trùng. Không nên dùng các dụng cụ chứa đựng thực phẩm bằng đồng, kẽm, sắt, thép, nhôm... Tốt nhất nên sử dụng những đồ sành, sứ, hợp kim, thủy tinh cao cấp chịu được nhiệt 1200°C để tránh thôi nhiễm kim loại nặng ra thức ăn.

45. Tủ bày bán thực phẩm chín, thức ăn ngay cần bảo đảm những yêu cầu gì?

- Tủ phải được kê cao, bảo đảm thức ăn, đồ uống phải cách mặt đất tối thiểu 60 cm.

- Nếu để ngoài trời thì phải là tủ kính có khả năng bảo quản thực phẩm tránh khói, ruồi, nhặng, bụi và các loại côn trùng khác.

- Trường hợp để trong nhà có thể bày bán bằng tủ lưới.
- Tủ phải được thường xuyên lau chùi sạch sẽ.
- Có dụng cụ riêng để gấp thức ăn.

46. Thức ăn đường phố là gì?

Thức ăn đường phố là thực phẩm được chế biến dùng để ăn, uống ngay, trong thực tế được thực hiện thông qua hình thức bán rong, bày bán trên đường phố, nơi công cộng hoặc những nơi tương tự. Thức ăn đường phố cũng có thể được chế biến tại nơi công cộng.

47. Dưa cải muối khú hoặc dưa cải muối chưa chín có phải là thực phẩm an toàn không?

Rau cải muối dưa là hình thức chế biến lên men tự nhiên, bảo quản thực phẩm tạo món ăn truyền thống phổ biến ở Việt Nam. Tuy nhiên, món ăn này không phải không có nguy cơ về an toàn thực phẩm vì hiện nay hầu hết các loại rau bán trên thị trường thường sử dụng các loại phân đạm để bón. Khi dùng rau cải để muối dưa, do quá trình lên men hàm lượng nitrat (NO_3) có trong rau bị khử thành nitrit (NO_2) trong vài ngày đầu, hàm lượng NO_2 trong dưa muối tăng cao, sau đó sẽ giảm dần (sau một vài ngày nữa) khi dưa đã vàng. Nếu dùng nước dưa của lần muối dưa trước đang còn ngon để muối thì sẽ không có sự tạo thành NO_2 . Nhưng nếu dưa

đã bị khú hoặc để kéo dài nhiều thì thời gian lượng NO_2 sẽ ngấm vào bên trong dưa muối rất khó rửa sạch. Như vậy, cả dưa mới muối và dưa khú đều chứa hàm lượng NO_2 cao. Khi vào cơ thể, NO_2 sẽ tác dụng với gốc amin có trong thịt, cá, trứng..., nhất là mắm tôm, để tạo thành Nitrosamin – một chất có khả năng gây ung thư. Ngoài ra, một số người tận dụng các vỏ thùng đựng hóa chất để sử dụng muối dưa sẽ có nguy cơ thôi nhiễm các chất độc hại vào dưa muối dẫn đến ngộ độc thực phẩm.

48. Để muối dưa, cà không nên dùng dụng cụ bằng đồng, nhôm có đúng không?

Đúng như vậy! Dưa, cà muối có vị chua do axit sinh ra trong quá trình lên men. Các dụng cụ đồng, nhôm có thể bị ăn mòn bởi axit nên vừa làm giảm màu, mùi, vị ngon tự nhiên của dưa, cà, vừa có thể dẫn đến nhiễm độc kim loại.

49. Bạn nên chọn mua dưa cải, cà muối như thế nào để đảm bảo an toàn thực phẩm?

- Dưa cải, cà muối được chứa đựng trong dụng cụ làm từ vật liệu đảm bảo an toàn thực phẩm (vại sành, thủy tinh, gốm...) và có nắp đậy kín.
- Dưa cải, cà muối có hương vị thơm ngon, màu sắc vàng tươi, ăn thấy giòn.



50. Bạn nên chọn mua thức ăn ngay (chả, giò, thịt quay, xúc xích, chân giò muối, Lạp xưởng...) như thế nào để đảm bảo an toàn thực phẩm?

- Chọn mua ở các địa chỉ tin cậy, có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng.
- Có mùi tự nhiên, không có màu sắc khác thường.
- Có nhãn mác đầy đủ, còn hạn sử dụng.



51. Tại sao không nên ăn thịt tái, thịt chưa nấu chín?

Thịt tái, thịt chưa nấu chín có nguy cơ chứa các loại vi khuẩn, ký sinh trùng gây hại như: giun xoắn trong thịt lợn, sán dây lợn, sán dây bò, sán lá gan nhỏ, sán lá gan lớn, lỵ a míp... gây nguy hiểm cho sức khỏe người tiêu dùng.



52. Vì sao không nên sử dụng thực phẩm khô đã bị mốc?

Vì thực phẩm khô đã bị mốc là do nấm mốc gây nên. Có rất nhiều loài nấm mốc sinh ra độc tố hoặc các chất phân dinh dưỡng có hại đối với sức khỏe.

53. Biện pháp đun sôi có loại trừ được mối nguy hiểm do nấm mốc gây ra không?

Nhiều loại độc tố của nấm mốc chịu được nhiệt độ cao,

ngay cả nhiệt độ sôi. Do đó, đun sôi chưa chắc đã loại bỏ hoàn toàn mối nguy do nấm mốc.

54. Tại sao phải dùng hai thớt riêng cho thực phẩm chín và thực phẩm sống?

Thực phẩm sống luôn có vi khuẩn, kể cả khi bề mặt đã được rửa sạch. Vi khuẩn luôn có trong không khí, cho nên bất cứ thứ gì hở đều có thể nhiễm vi khuẩn, kể cả dụng cụ chế biến như dao thớt... Các vết nứt trên thớt thái thực phẩm có thể là chỗ ẩn náu của vi khuẩn có trong máu hoặc nước thịt sống ngấm vào. Vi khuẩn có thể tồn tại trong các vết nứt trên thớt gỗ, kể cả khi thớt đã được rửa bằng nước lạnh. Dùng chung thớt sẽ dẫn đến ô nhiễm chéo, tức là vi khuẩn từ thớt sống sẽ nhiễm sang thực phẩm chín. Vì vậy, thớt dùng chế biến thực phẩm chín phải được dùng riêng và làm sạch, làm khô trước khi dùng.

55. Thế nào là ô nhiễm chéo thực phẩm? Nguyên nhân gây nên ô nhiễm chéo thực phẩm?

Ô nhiễm chéo là hiện tượng nhiễm bẩn giữa các vật thể, trong đó ít nhất một vật thể được coi là bị nhiễm. Nguyên nhân dẫn đến ô nhiễm chéo là bất cứ điều kiện nào tạo ra sự tiếp xúc của vật thể bị nhiễm với vật thể còn lại. Ví dụ bàn tay bẩn, dụng cụ ăn uống, dụng cụ chế biến bẩn hay nguồn nước bị ô nhiễm từ trước.

56. Tại sao phải rửa tay trước khi chế biến thực phẩm và sau khi đi vệ sinh?

Trước khi ăn hoặc tiếp xúc với thực phẩm phải rửa tay vì bàn tay chưa rửa tưởng sạch vẫn có thể chứa tới 100.000 con vi trùng các loại trên mỗi centimet vuông. Bàn tay sau khi đi vệ sinh dễ nhiễm bẩn hoặc dính phân có thể có số lượng vi khuẩn nhiều hơn vài chục lần. Do đó, cần rửa tay trước khi chế biến thực phẩm và sau khi đi vệ sinh để tránh gây ô nhiễm thực phẩm.

57. Có nên dùng giấy báo, giấy loại, giấy vở học sinh để bao gói thức ăn đường phố không?

Không, vì mực in trên các giấy báo có thành phần là một số kim loại nặng, trong đó chủ yếu là chì (chất độc hại). Ngoài ra, nguyên liệu để sản xuất giấy báo cũng dễ bị ô nhiễm các chất độc hại từ môi trường. Như vậy, khi thực phẩm tiếp xúc trực tiếp với vật liệu bao gói là giấy báo thì kim loại nặng cùng với tạp chất có trong đó sẽ thôi nhiễm sang thực phẩm và từ đó gây ô nhiễm thực phẩm.



58. Bạn nên mua thực phẩm đựng hay bao gói bằng vật liệu gì?

Thực phẩm đựng trong hộp xốp, bao gói, cốc giấy chuyên dụng, đảm bảo yêu cầu an toàn thực phẩm. Tuy nhiên, hộp xốp chỉ đựng thức ăn nguội, không nên dùng để đựng thức ăn nóng, canh nóng.



59. Bạn cần rửa tay như thế nào để đảm bảo tay được rửa sạch?

- + Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sạch cả gan bàn tay, mu bàn tay, cổ tay, các khe ngón tay và nếp móng tay.
- + Lau khô tay sau khi rửa bằng giấy dùng một lần, khăn bông sạch hay máy sấy khô.
- + Không lau, chùi tay vào quần, áo.

Quy trình rửa tay 6 bước của Bộ Y Tế



60. Rửa rau bằng nước muối có loại trừ được trứng giun, sán không?

Trứng giun, sán không bị tiêu diệt trong nước muối. Tuy nhiên, khi dùng nước muối để ngâm rửa rau có thể loại trừ được phần lớn trứng giun, sán, vì nước muối có tỷ trọng cao, giúp trứng giun sán sẽ nổi lên mặt nước, do đó sẽ loại trừ được bớt đi khi rửa. Muốn loại bỏ hoặc tiêu diệt hết trứng giun, sán chỉ có thể dùng nhiệt độ cao.

61. Hàn the là chất gì? Có được sử dụng trong chế biến thực phẩm không?

Hàn the tên khoa học là Natri borat (Natri tetra borat hoặc borax), công thức hóa học $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7$, có tính sát khu-

ẩn nhẹ, đặc biệt nó làm cho sản phẩm tinh bột, thịt, cá... trở nên dai giòn. Tuy nhiên, hàn the có độc tính khá lớn đối với cơ thể nên hàn the không nằm trong danh mục các chất phụ gia được phép sử dụng trong quá trình chế biến thực phẩm.

62. Thực phẩm nào trên thị trường dễ bị lạm dụng hàn the trong khi chế biến?

Nhờ tính sát khuẩn nhẹ (nên có thể kéo dài thời gian bảo quản cho sản phẩm) và đặc biệt là tính làm cho sản phẩm dai, giòn nên hàn the đã được cho thêm vào nguyên liệu để sản xuất bún, mì, phở, bánh cuốn, bánh đúc, bánh xu xê, thạch và các sản phẩm chế biến từ thịt như giò, chả, nem chua...

63. Một số thông tin cơ bản về mì chính?

Mì chính có tên khoa học là Monosodium glutamate, nó là muối của axit glutamic (1 trong 24 axit amin tham gia cấu tạo nên protein của cơ thể người). Hiện nay, mì chính không được coi là chất dinh dưỡng mà chỉ là một chất phụ gia thực phẩm.



Mì chính tạo cho thực phẩm có vị ngọt của chất đậm (còn gọi là vị “umami”), làm cho người ăn cảm thấy ngon miệng hơn. Vị umami được biết đến rộng rãi với vai trò là vị cơ bản thứ năm bên cạnh bốn vị cơ bản là ngọt, chua, mặn và đắng. Ngoài glutamate, thì vị umami còn được tạo bởi ribonucleotide (bao gồm inosinate và guanylate) có mặt trong thiên nhiên, trong nhiều loại thực phẩm như thịt, cá, rau và các sản phẩm từ sữa... chúng ta có thể dễ dàng nhận ra vị umami khi nếm các thực phẩm quen thuộc như khi ăn khoai tây chín, cà chua, pho mát, thịt xông khói, nấm, thịt và cá.

Ngày nay, mì chính đã trở thành một gia vị được sử dụng khá phổ biến trong bếp ăn gia đình và trong công nghiệp chế biến thực phẩm, đặc biệt ở các nước châu Á như Nhật Bản, Trung Quốc, Việt Nam.

64. Có thông tin cho rằng ăn nhiều mì chính (bột ngọt) không tốt cho sức khỏe, vậy thực tế vấn đề này như thế nào?

- Mì chính là một trong những phụ gia thực phẩm đã được nghiên cứu rộng và chuyên sâu nhất bao gồm hàng

trăm cuộc thí nghiệm trong vòng hơn 30 năm qua trên động vật, được thực hiện bởi nhiều cơ sở nghiên cứu có uy tín trên thế giới và được các tổ chức chuyên môn quốc tế về thực phẩm đánh giá rằng sử dụng mì chính với mục đích là chất phụ gia (chất điều vị) là an toàn.

- Ủy ban Hỗn hợp về phụ gia thực phẩm (JECFA) của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và Tổ chức Nông lương thế giới (FAO) vào năm 1987 đã xếp mì chính vào danh mục các chất nhìn chung là an toàn trong sử dụng và không khuyến cáo liều lượng sử dụng hằng ngày.

- Cơ quan Quản lý thuốc và thực phẩm của Hoa Kỳ (FDA) coi mì chính là một chất điều vị an toàn cho mục đích sử dụng tương tự như muối, tiêu, giấm... Năm 1995, Liên hiệp các Hội Sinh học Thực nghiệm Hòa Kỳ trong báo cáo của mình đã tái xác nhận mì chính là an toàn cho hầu hết mọi người khi sử dụng dưới dạng gia vị.

- Năm 1991, Ủy ban Khoa học về thực phẩm của Cộng đồng châu Âu cũng coi mì chính là an toàn, được phép sử dụng làm phụ gia thực phẩm, không có khuyến cáo về lượng dùng hằng ngày và đặt mã số cho mì chính E621.

- Các nước châu Á như Nhật Bản, Trung Quốc, Hàn Quốc, Malaysia, Thái Lan, Philippin... đều coi mì chính là an toàn và không quy định liều dùng hằng ngày.

- Ở Việt Nam, Bộ Y tế đã xếp mì chính vào danh mục phụ gia thực phẩm, thuộc nhóm chất điều vị được phép sử dụng trong chế biến thực phẩm theo quy định của Bộ Y tế.

Tuy nhiên, cần xác định rõ mì chính chỉ là chất phụ gia thực phẩm (điều vị) tương tự như giấm, muối, tiêu..., bản thân mì chính không phải là một chất dinh dưỡng có thể thay thế cho thịt cá, trứng hay sữa... Do đó, nên tránh việc lạm dụng sử dụng mì chính hoặc quảng cáo cho sản phẩm này quá nhiều.

65. Mỗi người có thể ăn bao nhiêu gam mì chính (bột ngọt) mỗi ngày?

Vào những năm 1970, JECFA có quy định liều dùng hằng ngày của mì chính là 0-120mg/kg thể trọng ở người (nghĩa là một người có thể trọng trung bình 50 kg cho phép dùng khoảng 6 gam mì chính/ngày).

- Đến năm 1987, dựa trên hơn 230 tài liệu khoa học đáng tin cậy, JECFA đã bỏ quy định về liều dùng mì chính của những năm 1970 và chính thức tái xác nhận mì chính là một phụ gia thực phẩm an toàn và có liều dùng hằng ngày không xác định.

- Tuy nhiên, cần hiểu rõ mì chính chỉ là một phụ gia thực phẩm có chức năng điều vị, làm cho thực phẩm ngon và hấp dẫn hơn. Bản thân mì chính không phải là một chất

dinh dưỡng, không nên sử dụng để thay thế cho các chất dinh dưỡng như thịt, cá, trứng, sữa...

66. Một số người khi ăn bên ngoài thường có một số triệu chứng khó chịu như chóng mặt, đau đầu, buồn nôn... Vậy mì chính (bột ngọt) có phải nguyên nhân của các triệu chứng trên không?

Các triệu chứng trên được coi là “Hội chứng nhà hàng Trung Quốc”, nhiều người nhầm rằng do dị ứng với mì chính. Tuy nhiên, vấn đề này năm 1987, sau khi xem xét và nghiên cứu theo dõi trong nhiều năm và dựa trên nhiều nghiên cứu sử dụng phương pháp mù kép có đối chứng, Ủy ban Hỗn hợp về phụ gia thực phẩm của tổ chức Y tế thế giới và Tổ chức Nông lương thế giới đã chính thức tuyên bố: Các nghiên cứu đã không thể chứng minh được rằng mì chính là tác nhân gây ra triệu chứng của “Hội chứng nhà hàng Trung Quốc”.

Các triệu chứng kể trên thường gây ra nhầm tưởng là do dị ứng với mì chính. Tuy nhiên, Ủy ban Tiêu chuẩn thực phẩm quốc tế Codex đã xác nhận mì chính không phải là chất gây dị ứng, các triệu chứng này có thể đến từ những nguyên nhân khác và Codex cũng đã liệt kê ra các nhóm chất gây dị ứng thực phẩm có thể kể đến như hải sản, cá, các cây họ đậu như đậu phộng, đậu nành..., trứng, sữa, ngũ cốc, có chứa gluten và nhóm thực phẩm chứa sulphit trên 10mg/kg.

67. Khi uống rượu bia nhiều người hay bị nhức đầu là do nguyên nhân nào?

Trong rượu, bia thường có các chất aldehyd, methanol, Furfu-rol là các chất trung gian trong quá trình chuyển các nguyên liệu ngũ cốc thành rượu, bia. Các chất này có tác dụng độc đối với cơ thể, khi vào cơ thể sẽ tác động lên hệ thống thần kinh trung ương và dây thần kinh thị giác gây đau đầu, mờ mắt, hoa mắt.

68. Rượu thủ công và rượu công nghiệp khác nhau ở điểm gì?

Rượu thủ công và rượu công nghiệp đều có thành phần chính là rượu Etylic. Tuy nhiên, rượu thủ công là rượu được chưng cất bằng phương pháp thô sơ nên các loại rượu này chứa tạp chất: Fur-furon, methanol, aldehyd khá cao, có hại đến sức khỏe con người, còn các loại rượu công nghiệp quá trình chế biến đã hạn chế tới mức thấp nhất các tạp chất tới giới hạn cho phép (tính theo lượng chấp nhận tối đa trong ngày) đối với sức khỏe con người nên khi uống vào có giảm độc hại hơn.

69. Rượu có hại như thế nào với sức khỏe người uống?

Khi uống rượu, ngoài những tác hại đến cơ quan thần kinh, người uống rượu còn rất dễ bị bệnh gan bởi vì gan có chức năng chuyển hóa, chống độc thải trừ độc của cơ

thể. Thông thường gan chỉ chuyển hóa được 7g rượu etylic (tương đương 160ml rượu 40 độ) trong vòng 1 tiếng đồng hồ. Nên khi uống nhiều rượu trong khoảng thời gian ngắn sẽ gây nên tình trạng gan làm việc quá tải, dễ bị đau gan.

70. Nước giải khát có lợi cho sức khỏe con người không?

Thông thường, nước giải khát rất có lợi cho sức khỏe con người. Ngoài việc cung cấp năng lượng, cung cấp đủ lượng nước cần thiết cho con người, nước giải khát còn cung cấp một số khoáng chất, vitamin và một số nguyên tố vi lượng khác cho cơ thể. Tuy nhiên, trong các loại nước giải khát thì nước giải khát có nguồn gốc tự nhiên, nước khoáng có lợi hơn so với nước giải khát không có nguồn gốc tự nhiên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Luật an toàn thực phẩm
2. Nghị định số 15/2018/NĐ-CP ngày 02/02/2018 của Chính phủ quy định chi tiết thi hành một số điều của Luật an toàn thực phẩm.
3. Nghị định số 115/2018/NĐ-CP ngày 04/9/2018 của Chính phủ quy định xử phạt vi phạm hành chính về an toàn thực phẩm.
4. Nghị định số 155/2018/NĐ-CP ngày 12/11/2018 của Chính phủ về sửa đổi, bổ sung một số quy định liên quan đến điều kiện đầu tư kinh doanh thuộc phạm vi quản lý nhà nước của Bộ Y tế.
5. Thông tư số 14/2013/TT-BYT ngày 06/5/2013 của Bộ Y tế hướng dẫn khám sức khỏe.
6. *Thức ăn đường phố và đời sống văn hóa sức khỏe*, Nxb. Hà Nội, 2006.
7. *Thức ăn đường phố: Ý nghĩa kinh tế - xã hội và sức khỏe người tiêu dùng*, Nxb. Y học, 2014.
8. Năm chìa khóa vàng đảm bảo thức ăn đường phố an toàn.

9. Mười nguyên tắc vàng chế biến thực phẩm.

10. Cuốn sách đào tạo cho người kinh doanh thức ăn đường phố về thực hành vệ sinh tốt, đảm bảo an toàn thực phẩm tại Bangladesh.

11. Báo cáo tại Hội thảo khu vực cho các quốc gia châu Á về An toàn vệ sinh thực phẩm đối với các cơ sở kinh doanh nhỏ lẻ do Tổ chức Nông lương của Liên hợp quốc (FAO) tổ chức tại Singapore, từ ngày 12 đến ngày 14/9/2013.

05. Chìa khóa vàng cho an toàn thức ăn đường phố

5 CHÌA KHÓA VÀNG

Đảm bảo thức ăn đường phố an toàn



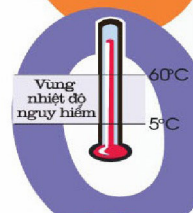
Giữ vệ sinh → Ngăn ngừa sự ô nhiễm



Để tách biệt: Thực phẩm sống với chín, cũ với mới → Ngăn ngừa sự ô nhiễm



Đun nấu kỹ → Loại bỏ các mối nguy đối với thực phẩm



Bảo quản ở nhiệt độ an toàn → Ngăn ngừa các vi sinh vật phát triển



Sử dụng nước sạch & nguyên liệu an toàn → Giảm nguy cơ ô nhiễm

