

Xử lý thực phẩm một cách an toàn

Sạch sẽ, Tách riêng, Nấu chín, Để lạnh.

Làm thế nào để xử lý thực phẩm một cách an toàn

Hàng ngàn người tại Ontario bị ngộ độc thực phẩm (còn gọi là ngộ độc thức ăn) mỗi năm.

Hầu hết các sự ngộ độc thức ăn là do vi khuẩn gây nên. Nhưng cũng có thể là do các siêu vi trùng, các ký sinh trùng, do độc tố (hay chất độc) của một số vi khuẩn sản sinh ra, hay do các hóa chất có thể lọt vào trong thức ăn của bạn. Mặc dù theo thông lệ không bị xem là bệnh do thức ăn gây nên, nhưng những chất gây phản ứng (allergens) có trong một vài loại thực phẩm (như đậu phộng) cũng có thể gây nên các phản ứng từ nhẹ đến nghiêm trọng ở một số người.

Bạn không thể nhìn thấy, ngửi hay nếm được vi khuẩn hay các loại vi trùng khác mà có thể gây ra sự ngộ độc thức ăn. Chúng có thể nhân thành hàng triệu chỉ trong một vài giờ ngắn ngủi ở nhiệt độ thích hợp.

Các triệu chứng của việc ngộ độc thức ăn có thể bao gồm:

- nôn óe
- ói mửa
- tiêu chảy
- sốt
- các cơn đau quặn bụng

Không phải lúc nào cũng dễ để nói các triệu chứng của bạn là do thức ăn gây nên. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy bị bệnh bất cứ lúc nào, từ một vài tiếng đồng hồ cho tới vài tuần sau khi đã ăn thức ăn. Thường thì, người ta bị

bệnh nội trong một vài ngày sau khi ăn phải thức ăn đã nhiễm độc.

Đôi khi có thể có bị các biến chứng dài hạn và ngay cả bị tử vong.

Những người mà hầu hết trở nên bị bệnh nặng là:

- những người lớn tuổi
- trẻ em còn nhỏ
- phụ nữ mang thai
- những người mà hiện không được khoẻ

Nếu bạn nghĩ là mình đã bị ngộ độc thức ăn, hãy đi khám bác sĩ và báo ngay cho đơn vị y tế công cộng tại địa phương của bạn.

Để giảm thiểu nguy cơ bị ngộ độc thức ăn, hãy làm theo bốn bước sau đây:

Sạch sẽ, Tách riêng, Nấu chín, Để lạnh.

Bước thứ 1: Sạch sẽ

Hãy rửa tay của bạn, lau chùi các bề mặt đồ dùng và dụng cụ cho sạch. Hãy thường xuyên lau chùi, rửa tay và làm tốt! Vi khuẩn có thể bám vào tay của bạn, vào các tấm thớt, các con dao, vào các khăn dùng để lau chén bát đĩa, các bề mặt bàn bếp (countertops) và ngay cả chính thức ăn.

Các mẹo vặt về rửa tay

1. Rửa tay dưới vòi nước ấm đang chảy.
2. chà xát hai tay của bạn với xà phòng từ 15 đến 20 giây.
3. Rửa tay cho sạch hết xà phòng và dùng khăn giấy chạm tay cho khô.
4. Dùng khăn giấy để tắt vòi nước.

Khi nào thì bạn nên rửa tay của mình?

Hãy rửa tay của bạn **trước** khi chuẩn bị làm, xử lý, phục vụ hay ăn thức ăn.

Rửa tay của bạn **sau** khi:

- đi vệ sinh
- bạn hắt mũi, ho hay hỉ mũi
- đưa tay sờ tay vào mặt, vào miệng hay tóc của bạn
- cầm, nắm thịt sống hay các thức ăn chưa nấu chín, hay chạm tay vào các bề mặt đã đặt thực phẩm lên đó (ví dụ như các tấm thớt, bề mặt bàn bếp)
- cầm nắm các dụng cụ nhà bếp hay chén đĩa dơ
- cầm tiền
- hút thuốc
- sờ tay vào các thú nuôi trong nhà
- dọn dẹp, lau chùi
- bỏ rác

Đừng chạm tay vào thức ăn lúc bạn đang bệnh – nhất là nếu bạn bị ói hay bị tiêu chảy.

Các mẹo vặt về dọn rửa, lau chùi dụng cụ nhà bếp:

Hãy dọn rửa các dụng cụ nhà bếp và các chén, bát, đĩa với nước nóng và bằng xà phòng rửa chén, xả nước cho sạch và sau đó thanh trùng.

Để thanh trùng chén, bát, đĩa và các tấm thớt, hãy làm như sau:

- Cho 2.5mL (1/2 muỗng cà phê) thuốc tẩy đồ gia dụng vào mỗi 1 lít (4 cốc) nước ấm vào trong bồn rửa chén. Ngâm chén, bát, đĩa và các tấm thớt ít nhất trong 45 giây. Đem chúng để ra ngoài cho khô ráo hẳn trước khi sử dụng.

Để thanh trùng các bề mặt nhà bếp, các bàn ăn, các vòi nước, các bồn rửa chén và các trang bị nhà bếp (bao gồm các tay nắm cửa tủ lạnh), hãy làm theo các bước sau đây:

- Cứ mỗi một lít (4 cốc) nước thì pha 5 mL (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy đồ gia dụng. Cho dung dịch đã pha vào trong chai để bơm xịt, có dán nhãn ghi đựng gì trong chai. Bơm dung dịch thuốc đó lên các bề mặt bàn bếp (countertops) và các bề mặt khác. Dùng khăn giấy hay vải sạch để lau chùi. Thường xuyên làm thêm nước dung dịch mới này.

Hãy thường xuyên giặt sạch các khăn dùng để lau chén, bát, đĩa, các tấm tạp dề và các khăn lau tay, bằng máy giặt.

Bước thứ 2: Tách riêng

Đừng làm nhiễm độc thức ăn của bạn! Sự ô nhiễm qua lại (cross-contamination) xảy ra khi các vi khuẩn truyền lan từ một thức ăn này sang một thức ăn khác. Điều này có thể dễ dàng xảy ra khi thức ăn đã nấu chín hay thực phẩm ăn liền tiếp xúc với thịt tươi sống hay với các thức ăn chưa nấu chín khác, với tay dơ hay với các đồ dùng bị nhiễm trùng.

Hãy để thức ăn còn tươi sống tách riêng với thực phẩm đã nấu chín sẵn sàng để ăn!

Các nguồn gốc thông thường của sự lây nhiễm qua lại là:

- các tấm thớt, các bề mặt bàn bếp (countertops), các đĩa và các bề mặt đựng thực phẩm khác
- các máy cắt, máy trộn và máy xay
- các đồ dùng nấu ăn, các dao và các đồ gấp, kẹp

- hai tay
- côn trùng
- các nhiệt kế thực phẩm (những nhiệt kế này được dùng để kiểm tra nhiệt độ bên trong thực phẩm)
- nước từ thịt tươi sống chảy ra nhiều vào thực phẩm đã nấu chín hay thức ăn nấu sẵn

Các mẹo vặt để tách riêng:

- Trữ thịt sống, thịt gia cầm hay đồ biển ở ngăn cuối cùng của tủ lạnh.
- Dùng riêng các tấm thớt (ví dụ, luôn luôn dùng cùng một tấm thớt để làm thịt tươi sống và một tấm thớt khác để làm trái cây hay rau củ).
- Rửa, xả nước và tiệt trùng các tấm thớt, các đồ dùng nhà bếp và các nhiệt kế thực phẩm trước khi sử dụng lại.
- Không bao giờ đặt thức ăn đã nấu chín lên đĩa, lên thớt hay bề mặt dùng để đựng thịt tươi sống, thịt gia cầm, đồ hải sản hay trứng.
- Tắm, ướp thực phẩm trong tủ lạnh và không dùng lại cùng một thứ nước sốt ướp thịt, cá để rưới lên thực phẩm khi nấu nướng.
- Đừng hút thuốc trong lúc đang làm thức ăn.

Bước thứ 3: Nấu ăn

Nấu thức ăn ở nhiệt độ đủ cao và tránh nấu ở vùng nhiệt độ nguy hiểm! Vùng nhiệt độ nguy hiểm là nhiệt độ mà các vi khuẩn sinh sôi một cách nhanh chóng, trong khoảng từ 4°C (40°F) đến 60°C (140°F).

- Để nấu chín hẳn thịt, gà vịt, cá hay trứng, hãy nấu chúng ở một nhiệt độ đủ cao trong một thời gian đủ lâu để ngăn ngừa các vi khuẩn có hại sinh sôi nảy nở (xin xem biểu đồ nhiệt độ).

- Sau khi nấu xong, giữ thức ăn còn nóng ở nhiệt độ 60°C (140°F) hay nóng hơn cho đến khi đem ra ăn.
- Ăn thức ăn nóng lúc còn nóng, hoặc cất thức ăn vào trong tủ lạnh hay tủ đá càng sớm càng tốt một khi thức ăn đã nguội (nội trong thời gian hai tiếng đồng hồ sau khi làm xong thức ăn).

Các mẹo vặt nấu ăn:

- Hãy chắc chắn rằng thức ăn và nước uống được lấy từ một nguồn cung cấp an toàn và đáng tin cậy.
- Dùng nhiệt kế thực phẩm để đo nhiệt độ bên trong thực phẩm đã nấu chín (ví dụ, thịt, gà vịt, cá) để biết là thịt đã nấu chín ở một nhiệt độ đủ nóng.
- Đừng ăn thịt bò băm, xay nhuyễn (hamburgers) còn chưa chín. Luôn luôn nướng chín thịt bò xay nhuyễn và nấu các loại thịt băm khác ở nhiệt độ làm đủ sức chín bên trong thịt.
- Nấu hay chiên cá ở nhiệt độ làm đủ sức chín bên trong, cho đến khi có thể dùng nĩa làm tróc từng mảng thịt của cá ra một cách dễ dàng.
- Dùng lò microwave cho đúng cách, trước tiên hãy bao thức ăn lại, sau đó khuấy và xoay thức ăn cho đều. Việc này giúp thức ăn được chín đều, không có chỗ nóng, chỗ lạnh.
- Hãy để nước sốt, nước súp hay nước sốt thịt (gravy) cho sôi hẳn mỗi lần bạn hâm chúng. Hâm nóng thức ăn còn ăn thừa cho thật nóng, tới 74°C (165°F).

Bước thứ 4: Để lạnh

Giữ các thức ăn lạnh cho được lạnh! Việc này giúp giảm thiểu nguy cơ gây ngộ độc thức ăn vì nhiệt độ lạnh làm vi khuẩn tăng trưởng chậm lại.

Giữ thức ăn ở nhiệt độ an toàn.

- Giữ thức ăn ở 4°C (40°F) hay lạnh hơn trong tủ lạnh
- Giữ thực phẩm ở -18°C (0°F) hay lạnh hơn trong tủ đá

Các mẹo vặt xài tủ lạnh:

- Cất vào tủ lạnh thịt, gà vịt, cá, trứng và các sản phẩm làm từ trứng nội trong hai tiếng đồng hồ sau khi mua về hay sau khi làm xong.
- Cất trứng ở ngăn chính của tủ lạnh thay vì cất ở cánh cửa tủ lạnh.
- Chiết thức ăn còn nóng sang các đồ chứa nhỏ, cạn trước khi cất vào tủ lạnh. Việc này giúp thức ăn mau nguội hơn trong tủ lạnh.
- Đừng chất, nhét quá nhiều thứ trong tủ lạnh. Hơi lạnh phải luân chuyển để giữ thực phẩm được an toàn.
- Hãy dùng nhiệt kế trong tủ lạnh hay trong các phòng lạnh (coolers) để kiểm tra là chúng đủ lạnh.

Các mẹo vặt làm tan đá thức ăn:

Đây là một vài cách an toàn và hiệu quả để làm tan đá thức ăn của bạn:

- Làm tan đá thực phẩm trong tủ lạnh. Đặt thực phẩm ở một ngăn thấp hơn trong một hộp chứa và mỗi kí lô cần 10 tiếng đồng hồ để làm tan đá.
- Làm tan đá thực phẩm dưới vòi nước lạnh để chảy.
- Làm tan đá thực phẩm trong lò microwave. Lập tức nấu thức ăn sau khi tan đá.

Không bao giờ để tan đá thực phẩm trên bề mặt bàn nhà bếp (kitchen counter). Mặt ngoài thức ăn sẽ tan đá trước, trước khi phần bên trong tan ra. Vi khuẩn có thể phát triển trong những điều kiện này.

Mang thức ăn và cất, trữ thực phẩm

- Thực phẩm lúc nào cũng phải được bao, đậy lại trừ phi đang làm hay đang ăn.
- Để mang hay cất, trữ thực phẩm, hãy cho thức ăn đã được bọc lại, cho vào trong những hộp đậy kín, chặt và sạch hay cho vào trong những túi, những bao hay giấy nhôm (foil) dùng để gói thức ăn mà chỉ xài một lần rồi bỏ.
- Nếu bạn mang thức ăn nóng từ một nơi này sang một nơi khác, hãy đặt thức ăn đã được bao lại vào trong một hộp đựng thức ăn có chất cách ly để giữ nóng (insulated thermal container) hay gói vào trong giấy nhôm và dùng khăn dày quấn lại. Đặt một nhiệt kế để kiểm tra là thức ăn được giữ ở 60°C (140°F) hay nóng hơn.
- Nếu bạn mang thức ăn lạnh hay nguội từ một nơi này sang một nơi khác, hãy để thức ăn đã được bao lại vào trong một thùng giữ lạnh với nước đá hay với các túi có chất thạch làm đông lạnh (frozen gel packs). Đặt một nhiệt kế để biết là thức ăn được giữ ở 4°C (40°F) hay lạnh hơn.

Các qui định nhiệt độ để nấu ăn an toàn

Hãy nấu cho đến khi nhiệt độ bên trong thức ăn đạt tới nhiệt độ ghi dưới đây và tiếp tục nấu ít nhất thêm 15 giây nữa.

Gà, vịt nguyên con (ví dụ như gà, gà lôi, vịt)	(82°C) 180°F
Các thứ nhồi bên trong gà, vịt	(74°C) 165°F
Gà, vịt đã cắt ra hay xay nhuyễn <ul style="list-style-type: none">• Gà, vịt đã cắt ra (ví dụ ức, đùi, cánh)• Thịt gà, thịt vịt xay nhuyễn	(74°C) 165°F
Các thức ăn hỗn hợp (Food mixtures) <ul style="list-style-type: none">• Các thức ăn hỗn hợp [ví dụ như súp, thức ăn hầm, ninh (stews), thức ăn nấu trong xoong (casseroles), hầm lấy nước ngọt (stocks), nước sốt thịt) có chứa thịt gà, thịt vịt, trứng, thịt hay cá]	(74°C) 165°F
Thịt <ul style="list-style-type: none">• Thịt bò, thịt cừu, thịt bò non hay thịt dê [quay, nướng và cắt miếng, lát (steaks) – chín vừa]• Thịt heo hay thịt giăm bông tươi (fresh cured ham)• Thịt xay nhuyễn khác hơn thịt gia cầm (ví dụ như thịt bò, heo)	(71°C) 160°F
Cá	(70°C) 158°F

Tài liệu này được soạn thảo với sự giúp đỡ quý báu của:

Farmers' Markets Ontario

Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education

Association of Supervisors of Public Health Inspectors of Ontario

Association of Local Public Health Agencies

Ryerson University, School of Occupational and Public Health

Environmental Health Foundation of Canada

Các thành viên của Nhóm Duyệt Xét Chiến Dịch Giáo Dục về An Toàn Thực Phẩm (Food Safety Education Campaign Review Group):

- Canadian Institute of Public Health Inspectors (Ontario Branch)
- City of Hamilton, Public Health Services

- Community Food Advisors Program, Nutrition Resource Centre, Ontario Public Health Association
- Durham Region Health Department
- Federated Women's Institutes of Ontario (ROSE Program)
- Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District Health Unit
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit
- Ontario Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs
- Ontario Ministry of Health Promotion
- Oxford County Public Health and Emergency Services
- Regional of Peel – Public Health
- Thunder Bay District Health Unit
- Toronto Public Health
- York Region Health Services Department

Địa điểm các cơ sở y tế công cộng được tham khảo (Public Health Unit Consultation Sites):

- City of Hamilton Public Health Services
- Durham Region Health Department
- Huron County Health Unit
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit
- Niagara Region Public Health Department
- Ottawa Public Health
- Peterborough County-City Health Unit
- Sudbury & District Health Unit

Thông tin, chỉ dẫn của Chính phủ Ontario

www.health.gov.on.ca

INFOline (Đường dây THÔNG TIN, CHỈ DẪN) 1-866-801-7242

TTY 1-800-387-5559

Telehealth Ontario

1-866-797-0000

TTY 1-866-797-0007

Telehealth Ontario là một dịch vụ hoạt động 24/7, có các y tá để giải đáp những điều lo ngại tức thời của quý vị về vấn đề sức khỏe.