

Cách chọn rau, củ, quả an toàn

Trước thực trạng rau, củ, quả hiện nay, người tiêu dùng cần phải biết cách chọn lựa những sản phẩm an toàn để đảm bảo sức khỏe cho gia đình. Vậy làm thế nào để chọn lựa rau, củ, quả an toàn, sau đây là một số cách nhận biết qua hình thức bên ngoài:

- Đối với rau ăn lá: Không nên chọn những bó rau có màu xanh quá đậm, quá mướt, lá bóng mà nên chọn màu xanh nhạt, cây rau có vẻ hơi “khăn” một tí.

- Rau ăn ngọn (rau lang, rau muống, đọt bầu bí): Không nên mua những bó rau có ngọn vươn ra quá dài, vì những bó rau này dùng thuốc kích thích sinh trưởng quá liều và không đảm bảo thời gian cách ly, nếu mua về không dùng liền để ngày hôm sau ngọn rau sẽ vươn ra thêm một đoạn từ 5 - 10 cm.

- Rau cải (cải xanh, cải trắng, cải thảo): Khi mua nên bẻ ngang phần gốc, nếu thấy có nước từ thân tiết ra thì rau cải đã bị dùng đạm quá nhiều, không đảm bảo thời gian cách ly, hàm lượng Nitrat trong rau rất cao, nếu để quá 12 giờ thì dễ bị úng nâu đen, không nên mua.

- Rau muống: Không nên mua những bó rau có cọng to hơn bình thường, rau giòn, lá màu xanh đen, nhìn từ xa mặt trên của lá rau rất bóng và mướt, vì rau này dùng quá nhiều đạm hoặc phân bón lá. Khi luộc rau, nước luộc khi nóng có màu xanh nhạt, khi nguội nước biến thành màu xanh đen và có vẩn kết tủa đen. Những loại rau này khi ăn xong, nếu tinh ý ta nhận thấy có vị chát.

- Rau bí (ngọn và lá của cây bí ngô): Không nên mua bó rau ngọn dài và non, khoảng cách giữa các lóng xa nhau (ngọn vươn dài), tay cuống mập và ngắn, ít lông tơ, ngọn bí màu xanh nhạt, lá màu xanh đen... là những loại rau bị bón thừa đạm, phun nhiều phân bón lá và chưa đủ thời gian cách ly.

- Rau cần: Khi thấy thân rau to, nõng rau trắng ngần, rau nhanh bị héo, nếu để đến ngày hôm sau thì rau héo úa, thân khô tóp lại nhăn nheo, khi xào nấu lá rau biến màu xanh đen... là loại rau bị phun quá nhiều phân bón qua lá và có khả năng còn dư lượng thuốc BVTV.

- Đối với củ quả: Không nên chọn những trái quá lớn, mà chọn những trái có kích thước vừa phải hoặc hơi nhỏ, không chọn những trái da căng và có vết nứt dọc theo thân, những trái da xanh bóng.

- Các loại quả đậu (gồm đậu đũa, đậu cô ve, đậu Hà lan, đậu ván...): Không nên mua những quả khi nhìn quả bóng nhẫy, ít lông tơ là do người trồng đậu đã bón nhiều đạm hoặc phun quá nhiều phân bón lá. Nếu quả đậu không có vết sâu bệnh là do người trồng đã phun quá nhiều thuốc trừ sâu bệnh và không đảm bảo thời gian cách ly.

Người tiêu dùng nên khắt khe khi chọn lựa thực phẩm cho gia đình, chỉ nên mua thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, như thế không chỉ bảo vệ gia đình mà còn tạo nên áp lực để các nhà sản xuất khác bắt buộc phải tham gia chuỗi thực phẩm an toàn, nếu không sản phẩm sẽ không tiêu thụ được.