

## 10 nguyên tắc vàng để tránh ngộ độc thức ăn

Mùa hè, thời tiết nắng nóng, thực phẩm dễ ôi thiu, nguy cơ ngộ độc càng cao nên Cục An toàn thực phẩm đưa ra 10 nguyên tắc đảm bảo an toàn thực phẩm.

**1. Chọn thực phẩm an toàn.** Chọn thực phẩm tươi. Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn.

Thực phẩm đông lạnh nên chế biến ngay sau khi rã đông, bởi nếu rã đông xong rồi lại làm đông đá lại vừa khiến thực phẩm mất chất dinh dưỡng vừa kém an toàn.

**2. Nấu chín kỹ thức ăn.** Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn là bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.

**3. Ăn ngay sau khi nấu.** Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong vì thức ăn càng để lâu thì càng dễ biến đổi chất, mất dinh dưỡng và có thể bị vi khuẩn ở môi trường xung quanh xâm nhập vào.

**4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín.** Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

**5. Nấu lại thức ăn thật kỹ.** Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng nhất thiết phải được đun kỹ lại.

**6. Không để lẫn thức ăn chín với thức ăn sống để tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống.** Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

**7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác.** Nếu bạn bị nhiễm trùng ở bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương nhiễm trùng đó trước khi chế biến thức ăn.

**8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn.** Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

**9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác.** Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch trước khi sử dụng.

**10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn để rửa thực phẩm cũng như đun nấu.** Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.