

Cách rửa rau củ sạch và an toàn

Tùy từng loại rau ăn lá, ăn củ, quả hay ăn hoa bạn nên có cách rửa riêng. Rau sạch nhất khi được rửa dưới vòi nước sạch.

Các chuyên gia về rau khuyến cáo, nếu không rửa đúng cách, rau vẫn vẫn hoàn toàn. Bạn đừng nghĩ sản phẩm tươi là an toàn, không chứa các mầm bệnh. Sự thực thì ngược lại, các sản phẩm hoa quả, trái cây dù tươi đến đâu cũng vẫn có thể mang mầm bệnh.

Những sai lầm khi rửa rau củ

Nhiều người cho rằng, rau chỉ cần rửa 2-3 nước là sạch, khi nấu lên các vi khuẩn và ký sinh trùng sẽ chết hết. Tuy nhiên, thực tế để rau thực sự sạch thì cách rửa phải cầu kỳ hơn thế rất nhiều. Theo tiến sĩ Phan Thanh Tâm, bộ môn Công nghệ thực phẩm - Sau thu hoạch, Viện Công nghệ Sinh học thực phẩm, ĐH Bách khoa Hà Nội, nếu chỉ rửa 2-3 nước khó có thể loại bỏ được tối đa tạp chất bẩn như đất, rác, ký sinh trùng hay vi sinh vật và các hợp chất hoá học như thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật... mà mắt thường không nhìn thấy.

Các chuyên gia ĐH Y khoa Phạm Ngọc Thạch (TP HCM) đã lấy ngẫu nhiên 104 mẫu rau thuộc 8 loại rau thường được dùng ăn sống nhiều nhất như xà lách, xà lách xoong, rau muống, cải bẹ xanh, rau đắng, rau tần ô (cải cúc), rau má, rau thơm gia vị (húng, tía tô, húng quế...) từ một số chợ để nghiên cứu, làm xét nghiệm. Kết quả, có những loại rau bị nhiễm ký sinh trùng 100% như xà lách xoong, cải bẹ xanh, rau đắng, rau tần ô, rau má. Số còn lại như xà lách, rau muống, rau gia vị cũng bị nhiễm ký sinh trùng 92,3%.

Sau đó các rau trên được rửa 3 lần bằng nước sạch theo cách rửa thông thường rồi được làm xét nghiệm lại. Kết quả cho thấy sau 3 lần rửa sạch và rửa bằng nước rửa chuyên dụng, tỷ lệ nhiễm ký sinh trùng vẫn còn ở mức 51,9-82,6%.

Nhiều chị em lại cho rằng chần qua rau rồi nấu cho an toàn nhưng đây cũng có một sai lầm. Thạc sĩ Nguyễn Mỹ Linh, bộ môn Rau và Cây gia vị, Viện Nghiên cứu rau quả Việt Nam cho biết, thói quen rửa và chần qua rau rồi mới nấu nhằm bảo đảm vệ sinh vừa đẹp màu khi ăn là không cần thiết, thậm chí là phí. Cách chần này vừa làm giảm vitamin vừa làm mất các chất giúp phòng ngừa bệnh ung thư có trong rau.

Nước rửa rau quả không an toàn tuyệt đối

Ngoài việc ngâm nước muối cho rau quả, các bà nội trợ còn biết đến nước rửa rau quả hiện bán trên thị trường. Thành phần chính của các loại dung dịch này thường là nước khử ion, acid citric, sodium, hương liệu... Tuy vậy, loại nước rửa rau quả này cũng không thể loại bỏ hết vi khuẩn trong rau củ. Theo bà Nguyễn Thị Hoa, Chi cục trưởng Chi cục Bảo vệ thực vật Hà Nội, các loại nước rửa hoa quả này không phải là thần dược có thể khử được 100% hoá chất độc hại trong rau quả.

Nước rửa rau quả có thể loại bỏ nhanh các vết bẩn và một số hoá chất độc hại bám trên bề mặt rau quả “không an toàn”, trong khi thuốc bảo vệ thực vật thường ngấm sâu vào bên trong. Khi hoa quả bị hoá chất độc hại ngấm sâu, các loại nước tẩy rửa không thể nào phát huy được hết tác dụng. Đối với các loại rau quả được phun thuốc lâu ngày, thuốc ngấm sâu vào bên trong thì nước rửa hầu như là vô hiệu. Đây là chưa kể đến việc, hiện nay, thuốc bảo vệ thực vật có rất nhiều hoạt chất cũng như có nhiều thương hiệu sản xuất. Mỗi loại có tính chất riêng, một vài hoạt chất rửa được rau quả này, không rửa được ở rau quả khác.

Đồng quan điểm, phó giáo sư, tiến sĩ Ngô Quốc Quyền, Viện Hoá học, Viện Khoa học & Công nghệ Việt Nam cũng khẳng định, không thể có bất cứ loại tẩy rửa nào đảm bảo rửa sạch rau một cách tuyệt đối. Nếu nước rửa rau quả sử dụng các chất như nước khử ion... chỉ có tính chất sát trùng, sát khuẩn, chứ không có khả năng tẩy rửa, còn nếu sử dụng các chất hoá học để tẩy rửa thì rất có thể sẽ gây ra những tác hại xấu.

Máy rửa rau quả cũng có thể có tác dụng phụ

Hiện trên thị trường có nhiều loại máy rửa rau quả bằng ozone. Theo ông Dương Minh Trí, Phó viện trưởng Viện Vật lý TP HCM, về mặt khoa học, ozone là một loại khí rất độc, có thể gây bệnh ung thư. Theo nguyên tắc đó, không thể sử dụng ozone trong gia đình, nhà bếp. Để rửa sạch các loại thuốc bảo vệ thực vật, chất độc hại có trong rau quả, những chiếc máy sử dụng công nghệ sục khí ozone này phải đạt đủ nồng độ ozone trong nước. Nhưng khi đã đủ nồng độ sát trùng hoặc có thể chưa đủ độ thì khí cũng sẽ thoát ra ngoài bếp nên sẽ tác động trực tiếp đến sức khỏe người nội trợ.

Mặt khác theo khoa học, không được dùng ozone vào nước đã có clo, bởi nó có thể tạo ra một hợp chất mới độc lại bền. Trong khi nước máy hiện nay có chứa khá nhiều clo.

Nguyên tắc rửa từng loại rau xanh

Theo các chuyên gia, rau xanh được chia làm 4 loại: lá, quả, củ và hoa. Mỗi loại sẽ có nguy cơ nhiễm bẩn, ô nhiễm nguồn nước khác nhau nên khi rửa cần phân loại để làm sạch.

Rau ăn lá được xếp vào dạng ô nhiễm nhiều nhất và nguy cơ mang mầm bệnh tả cao do chứa nhiều vi khuẩn E.Coli và Salmonella từ việc tưới phân tươi trực tiếp lên lá. Vì thế, khi mua về, nên nhặt sạch rau, ngâm qua nước và bắt đầu rửa từng lá, cọng dưới vòi xối. Các cành rau nhỏ như rau muống... phải rửa làm nhiều lần, sau đó rửa từng mớ nhỏ bằng nắm tay dưới vòi nước. Cách tốt nhất hiện nay để loại bỏ các khuẩn tả là ngâm qua nước. Một chậu nước khoảng 10 lít chỉ cho lưng thìa cà phê (một thìa nhỏ) muối ngâm trong vòng 5 phút.

Rau ăn quả thường ít ô nhiễm hơn rau ăn lá bởi quả chủ yếu leo giàn nên khi tưới ít bị dính phân. Nhưng rau ăn quả dễ bị nhiễm thuốc bảo vệ thực vật do thu hoạch quá sớm chưa hết hạn cách ly thuốc hay ô nhiễm khi bảo quản. Khi mua

về không nên ăn liền theo thói quen vẫn tồn tại của người Việt Nam. Hãy rửa sạch từng quả rồi bọc nylon cho vào tủ lạnh, ăn sau 2 ngày. Với cách này, rau quả vẫn đảm bảo độ tươi ngon, vừa có thời gian để thuốc phân hủy. Các loại rau quả cần ăn ngay nên rửa sạch dưới dòng nước và ngâm nước muối. Tránh ngâm nước muối rồi cho vào tủ lạnh để cách ngày vì quả dễ bị hỏng.

Rau ăn củ nói chung đảm bảo an toàn hơn nên không cần ngâm nước muối hay thuốc tím. Khi chế biến rau củ nên rửa sạch vỏ sau đó gọt và rửa lại lần nữa. Cách này hạn chế các chất bẩn dính ngoài vỏ củ vào phần thịt củ đã gọt.

Rau ăn hoa được xem là đảm bảo vệ sinh nhất. Hoa thường ở trên cao và rất kỹ với các loại thuốc bảo vệ thực vật hay phân phun trực tiếp vào, rất khó dính bẩn. Khi phun người trồng phải dùng lá đậy mặt hoa nên chế biến chỉ cần rửa hoa sạch dưới vòi nước là đảm bảo an toàn.

Rau gia vị chỉ cần rửa qua. Các loại rau gia vị như hành, thì là hay các loại quả vỏ trơn bóng như cà chua, cà tím, ớt tươi... cũng cần phải rửa sạch như các loại rau khác vì nhiều nơi trồng hành còn bẩn hơn cả rau, họ có thể tưới phân tươi... nên nguy cơ nhiễm ký sinh trùng rất cao.

Cách nhanh nhất loại sạch vi khuẩn

Rửa tất cả mọi thứ, kể cả những sản phẩm đã được “gắn mác” là “ăn luôn” hay “rửa trước khi ăn”. Hãy nhớ rằng ngay cả khi bạn gọt vỏ hoặc cạo bỏ lớp ngoài, các vi trùng, bụi bẩn, thuốc trừ sâu... trên bề mặt vẫn có thể phát tán tới tận những gì cuối cùng bạn ăn.

Nên rửa rau dưới vòi nước sạch: Sử dụng vòi nước máy, dùng nước lạnh tốt hơn. Với các hoa quả hay rau củ mềm thì chà xát nhẹ nửa phút đến một phút, tránh mạnh tay kéo rau củ bị nát. Những sản phẩm khó cạo thì dùng các loại bàn chải phù hợp để cạo.

Không dùng xà phòng, chất tẩy rửa, chất tẩy trắng: Các chất này có thể xâm nhập vào sản phẩm. Không có gì có thể đảm bảo các chất này giúp làm cho trái cây và các loại rau sạch hơn cách thức rửa khác

Rửa thật kỹ: Hãy chắc chắn rằng sau khi rửa thì rau củ quả sạch sẽ, không còn nếp nhăn và các đường nứt còn sót lại bên ngoài, loại bỏ các phần bị hư hỏng, và lá bên ngoài...

Lau khô trái cây và rau: Dùng khăn giấy sạch để lau khô trái cây nhằm loại bỏ các vi khuẩn còn sót lại sau khi rửa.

Phương pháp đơn giản giúp giảm nhẹ thuốc trừ sâu

Theo chuyên gia dinh dưỡng, tiến sĩ Cao Thị Hậu, để đạt năng suất cao hoặc để diệt các loại sâu rầy, đặc biệt là đối với một số loại rau quả dễ bị sâu phá hại, một số nông dân đã sử dụng quá nhiều phân bón hoá học hoặc phun thuốc trừ sâu đến sát ngày thu hoạch, không tuân thủ thời gian cấm phun thuốc trừ sâu trước

khi thu hoạch như quy định. Mặt khác, một số loại rau quả được trồng trong vùng đất bị ô nhiễm, tưới phân tươi hay nước thải bản cũng là một mối đe dọa nghiêm trọng đối với sức khỏe người tiêu dùng. Do vậy, để làm giảm hàm lượng thuốc trừ sâu trong rau quả, bạn cần:

1▣ Ngâm rau trong nước sạch khoảng 5-10 phút mới rửa hoặc dùng nước vo gạo để ngâm, mục đích để trung hòa tính độc tố ở thuốc trừ sâu.

2▣ Dùng nước muối 5% rửa rau.

3▣ Dưa chuột, cà tím hoặc những loại củ quả có lượng thuốc trừ sâu đậm đặc tốt nhất là rửa sạch, gọt vỏ ngoài mới ăn.

4▣ Làm nóng ở nhiệt độ cao cũng làm cho thuốc trừ sâu phân giải, một số loại rau chịu nhiệt như súp lơ, đỗ, rau cần... sau khi rửa sạch, chần qua bằng nước nóng 2 phút làm cho lượng thuốc trừ sâu suy giảm 30%, sau đó nấu ở nhiệt độ cao, như vậy sẽ tẩy trừ được 90% lượng thuốc trừ sâu.

5▣ Ánh nắng mặt trời làm cho lượng thuốc trừ sâu trên rau bị phá vỡ, phân giải. Để rau dưới ánh nắng mặt trời 5 phút, lượng thuốc trừ sâu tồn lưu trên rau như thủy ngân hữu cơ, clo hữu cơ giảm được khoảng 60%.