

Cách lựa chọn rau, quả an toàn

Rau quả là nguồn thức ăn quan trọng đối với đời sống con người; nó cung cấp nhiều muối khoáng, vitamin, chất pectin, axit hữu cơ và nhiều chất bổ dưỡng cần thiết khác cho sự phát triển của cơ thể. Tuy nhiên, hiện nay trong sản xuất rau quả tình trạng lạm dụng hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật, phân bón... vẫn còn xảy ra khá phổ biến. Từ đó việc tồn dư hoá chất trong rau quả còn khá cao, gây ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng. Do vậy, để đảm bảo an toàn khi sử dụng rau quả, người nội trợ phải tự đề phòng cho chính mình và gia đình bằng những biện pháp sau đây:

1. Cách lựa chọn

- Hạn chế mua những rau quả trái vụ, nhất là các tháng cuối mùa. Vì vào thời điểm này thời tiết không thuận lợi, sâu bệnh phát triển nhiều, rau cần cỗi, người trồng rau phải sử dụng nhiều thuốc bảo vệ thực vật, chất kích thích sinh trưởng phun với liều lượng vượt mức an toàn và dùng đến cận ngày thu hoạch; Nhiều nhất là đối với các loại rau ăn lá như rau muống, rau dền, cải xanh, cải ngọt, xà lách soong, dưa chuột, đậu đũa... Hơn nữa, vào mùa nắng khả năng lưu tồn thuốc trừ sâu trong sản phẩm lâu hơn. Điều này đã giải thích vì sao đa số các vụ ngộ độc hóa chất, thuốc BVTV thường xảy ra trong mùa nắng.

- Đối với rau ăn lá không nên chọn rau có màu xanh quá đậm, quá mướt, lá bóng tốt khác thường. Khi mua các loại cải nên bẻ ngang phần gốc nếu thấy có nước từ thân tiết ra đó là cải bị bón quá nhiều phân đạm, không đảm bảo thời gian cách ly.

- Đối với rau ăn ngọn như rau cần, rau lang, rau muống, đọt bầu bí: không nên mua những bó rau có ngọn vươn quá dài, khoảng cách giữa các lóng xa nhau. Theo kinh nghiệm của nông dân trồng rau cho biết: rau cần có phun chất kích thích tăng trưởng lá thường nhọn hơn bình thường, thân trắng nõn, lá xanh tốt khác thường, khó bảo quản chỉ cần trong ngày là đã bị héo rũ. Với rau muống bẻ ngang đốt thấy có nhựa trắng chảy ra là rau bị nhiễm độc từ nguồn nước, đất.

- Đối với củ quả: Không nên chọn những trái quá lớn, những trái da xanh bóng có vết nứt hoặc những quả có các vết lấm tẩm trên cuống lá hoặc cuống quả và không chọn rau quả có mùi, vị khác thường. Nên chọn quả còn tươi, nguyên vẹn, không bị trầy xước, màu sắc tự nhiên, cảm giác quả phải nặng tay, giòn chắc. Rau quả có phun các loại thuốc kích thích tăng trưởng thường cảm giác “nhẹ” hơn.

- Không mua rau quả xắt sẵn, ngâm trong nước vì thường nước ngâm có hòa lẫn các chất độc hại giúp rau quả luôn được trắng, giòn hấp dẫn người mua.

2. Cách rửa rau quả

Trước tiên nên nhặt và rửa sạch đất, cát, sau đó ngâm vào nước muối nhạt khoảng 20 phút rồi rửa lại nhiều lần với nước sạch. Đối với các loại rau có bẹ nên cắt bỏ phần gốc, tách rời và rửa kỹ từng lá dưới vòi nước sạch để loại bỏ phần nào

các hóa chất, thuốc BVTV bám trên bề mặt. Các loại rau ăn ngọn cần ngắt bỏ phần đọt vì nơi này thường tồn dư nhiều hóa chất.

3. Cách chế biến

Khi xào nấu, cần phải mở nắp nhằm loại trừ phần nào các hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật bằng con đường bay hơi.

* *Chú ý:*

- Khi đun nấu nếu phát hiện có mùi hắc lạ nên mạnh dạn vứt bỏ.
- Đối với rau muống, nếu nước luộc để nguội có màu xanh đen, có kết tủa “lợn cợn” đen, khi ăn ta thấy có vị chát là rau được bón quá nhiều phân đạm.