

Chọn thực phẩm an toàn ngày Tết

Trong những ngày Tết, nhu cầu tiêu dùng của người dân tăng gấp 25 - 30 lần bình thường. Chọn thực phẩm tươi, ngon an toàn là vấn đề không thể bỏ qua. Dưới đây, Cục An toàn vệ sinh thực phẩm (Bộ Y tế) đưa ra một số hướng dẫn giúp chọn thực phẩm tươi ngày Tết.

1. Thịt lợn: Thịt lợn tươi có màng ngoài khô, màu sắc đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, óng ả. Mỡ có màu sắc, độ rắn, mùi vị bình thường, mặt khớp: láng và trong. Vết cắt có màu sắc bình thường, sáng, khô. Lấy ngón tay ấn vào thịt không để lại vết lõm khi bỏ ngón tay ra và không bị dính. Khi luộc hoặc nấu canh, nước phải trong, mùi vị thơm ngon, trên mặt có nổi một lớp mỡ với vết mỡ to.

- Thịt kém tươi hoặc ôi có màu hơi xanh nhạt hoặc hơi thâm, thậm chí còn bị đen, không bóng. Màng ngoài nhớt, mỡ màu tối, độ rắn giảm sút, mùi vị ôi. Vết cắt có màu sắc tối, hơi ướt. Ấn ngón tay vào thịt thì thấy vết lõm còn lâu, không trở lại bình thường ngay được, dính.

Khi nấu lên nước canh đục, mùi vị hôi, trên mặt lớp mỡ tách thành những vết nhỏ hoặc hầu như không còn vết mỡ nữa.

Bên cạnh đó, cần chú ý tránh mua phải lợn bệnh. Chẳng hạn với lợn gạo, do ấu trùng hoặc kén giun, sán. Kén giun xoắn nằm trong thớ thịt, hình quả trám, chiều dài của kén nằm song song thớ thịt. Có khi thấy kén đã vôi hóa, có những đốm trắng như đầu ghim nằm trong thịt. Còn nếu con lợn nhiễm sán thì ấu trùng thường nằm ở lưỡi, cơ nhai, cơ cổ, cơ lưng, cơ sườn, cơ tim.

Ngoài ra, lợn bị thương hàn thì bề mặt da có những nốt bầm hoặc lấm tẩm xuất huyết, thịt nhão, tai lợn bị tím. Lợn bị tả, nốt xuất huyết nằm dưới da hoặc trên vành tai, lấm tẩm như nốt muỗi đốt. Lợn bị viêm gan, thịt có màu vàng. Lợn đóng dấu, bề mặt da có những nốt tròn đỏ, tía hoặc son, có khi màu tím bầm, kích thước khác nhau, như hình đóng dấu.

2. Thịt bò tươi: Thịt tươi có màu đỏ đặc trưng, mỡ màu vàng nhạt, đàn hồi tốt, bề mặt khô, mịn, mùi bình thường đặc trưng.

- Thịt kém chất lượng, ôi có màu sậm, mỡ vàng đậm, xương cũng có màu vàng, đỏ đàn kém, thịt nhão, bề mặt nhớt, mùi hôi.

- Thịt bị bệnh, như lở mồm long móng hay bệnh than (phủ tạng xuất huyết, bầm đen, mềm nhũn, tổ chức liên kết dưới da có màu vàng, lách bò sưng to gấp 2-6 lần bình thường, màu đen, mềm nhũn...)

3. *Rau, quả tươi*: Rau quả tươi có nhiều nước, có men, có các chất dinh dưỡng, là môi trường thích hợp cho vi sinh vật phát triển và men dễ hoạt động. Do đây là loại thực phẩm dễ bị hư hỏng nhất. Chưa kể đến nguy cơ cao tồn dư hóa chất bảo vệ thực vật, chất bảo quản. Vì thế, khi chọn rau quả tươi, cần chú ý:

- Về hình dáng bên ngoài còn nguyên vẹn, không dập nát trầy xước, thâm nhũn ở núm cuống. Cảnh giác loại quả "mập", "phồng phao".

- Có màu sắc tự nhiên của rau quả, không úa, héo. Chú ý các loại quả xanh hoặc có màu sắc bất thường. Khi sờ, nắm có cảm giác nặng tay, dòn chắc. Chú ý cảm giác "nhẹ bồng" của một số rau xanh được phun quá nhiều chất kích thích sinh trưởng và hóa chất bảo vệ thực vật.

- Không có dính chất lạ, rất nhiều loại rau quả còn dính hóa chất bảo vệ thực vật trên lá, cuống lá, núm quả, cuống quả... nên có các vết lấm tẩm hoặc vết trắng. Không có mùi lạ, nếu lượng hóa chất bảo vệ thực vật, tồn dư nhiều, người thấy mùi hắc.

- Một số loại quả được ngâm tẩm chất bảo quản độc hại, nhìn ngoài vẫn có màu tươi đẹp, nhưng núm cuống hoặc thâm nhũn, hoặc còn dính hóa chất bảo vệ thực vật, khi bỏ ra hoặc khi bóc vỏ thấy biến màu giữa lớp vỏ và thịt quả.

4. *Chọn cá tươi*: Cá tươi thì thân co cứng, để trên bàn tay không thông xuống, nhãn cầu lồi, trong suốt, giác mạc đàn hồi, miệng ngậm cứng. Mang cá không có nhớt hay mùi hôi.

- Cá kém tươi thì thân bắt đầu phân giải, để trên bàn tay quần xuống dễ dàng, nhãn cầu không lồi, giác mạc nhãn nheo, hơi đục, miệng hơi mở. Màu bắt đầu xám, có nhớt và mùi khó chịu.

- Cá ươn thì thân có dấu hiệu lên men thối, để trên bàn tay quần xuống dễ dàng, nhãn cầu lõm, khô, giác mạc nhãn nheo hoặc rách, mắt đục, miệng hơi mở. Mang có màu nâu, xám có nhớt bầy, mùi hôi thối.

5. *Chọn trứng*: Nắm quả trứng trong bàn tay, để hờ 2 đầu trứng. Mắt nhìn vào một phía, phía đối diện soi trên một nguồn sáng: mặt trời, ánh điện. Trứng tươi

là trứng có màu hồng trong suốt, với một chấm hồng ở giữa, túi khí có đường kính không quá 1cm, đường bao quanh cố định không di động.

Còn trứng cũ thì vết màu đỏ có nhiều đường vân, túi khí to hơn (1,5 - 2,5cm), túi khí càng to, trứng càng cũ, đường bao quanh di động. Trứng hồng thì màu sắc không đều, do lòng đỏ bị vỡ vào vỏ. Bên cạnh đó, khi thả trứng vào dung dịch nước muối 10%, trứng còn tươi sẽ chìm xuống dưới đáy, nằm ngang. Trứng cũ thì nổi lơ lửng trong nước, còn trứng hồng thì nổi trên mặt nước.

- Có thể cầm quả trứng giữa ngón cái và trỏ, khẽ lắc. Lắc không có tiếng kêu thì là trứng tươi, có tiếng kêu nhẹ nhẹ là trứng cũ, còn trứng hồng thì có tiếng kêu rõ.

Nguồn: VnExpress.net