Vi□t b□i Biên t□p viên
Ch□ nh□t, 30 Tháng 4 2017 07:11 - L□n c□p nh□t cu□i Ch□ nh□t, 30 Tháng 4 2017 07:21

ĐD Hu□nh L□ Kiên - Khoa Ung □B□□u

Th□c ph□m là nhu c□u thi□t y□u h□ng ngày c□a con ng□□i. Theo T□ Ch□c Y T□ Th□ gi□i (WHO), T□ ch□c Nông L□□ng Th□ gi□i (FAO), và qu□ nhi đ□ng liên hi□p qu□c (UNICEP) , ăn u□ng v□a ph□i đ□m b□o nhu c□u dinh d□□ng, v□a ph□i đ□m b□o an toàn th□c ph□m.

Th□c ph□m an toàn đóng góp to l□n đ□i v□i vi□c c□i thi□n s□c kh□e con ng□□i, giúp con ng□□i đ□ s□c kh□e đ□ lao đ□ng, h□c t□p, duy trì và phát tri□n nòi gi□ng, góp ph□n phát tri□n kinh t□, an sinh xã h□i, tăng c□□ng ngu□n nhân l□c v□ xóa đói gi□m nghèo.

TÌNH HÌNH AN TOÀN V□ SINH TH□C PH□M HI□N NAY

Hi□n nay, an toàn th□c ph□m v□n là v□n đ□ b□c xúc c□a toàn xã h□i vì th□c ph□m ch□a b□o đ□m an toàn là 1 hi□n t□□ng th□□ng g□p.

Các v□ ng□ đ□c th□c ph□m sau b□a ăn c□a công nhân □ các khu công nghi□p, khu ch□ xu□t v□n còn x□y ra. Vi□c l□m d□ng các ch□t ph□ gia nh□ ph□m màu, ch□t ng□t t□ng h□p, các ch□t b□o qu□n th□c ph□m trong ch□ bi□n th□c ph□m còn ph□ bi□n. Vi□c s□ d□ng không đúng cách các hóa ch□t b□o v□ th□c v□t trong tr□ng tr□t, dùng kháng sinh , ch□t kích thích tăng tr□□ng, ch□t t□o n□c trong chăn nuôi còn nhi□u

Trong nh□ng năm g□n đây, n□n kinh t□ c□a n□□c ta chuy□n sang c□ ch□ th□ tr□□ng. Các lo□i th□c ph□m s□n xu□t, ch□ bi□n trong n□□c và n□□c ngoài nh□p vào Vi□t Nam ngày càng nhi□u ch□ng lo□i. Nhi□u lo□i th□t bán trên th□ tr□□ng không qua ki□m duy□t thú y. Tình hình s□n xu□t th□c ăn, đ□ u□ng gi□, không đ□m b□o ch□t l□□ng và không theo đúng thành ph□n nguyên li□u cũng nh□ quy trình công ngh□ đã đăng ký v□i c□ quan qu□n lý. Nhãn hàng và qu□ng cáo không đúng s□ th□t v□n x□y ra. Vi□c b□o qu□n l□□ng th□c th□c ph□m không đúng quy cách t□o đi□u ki□n cho vi khu□n và n□m m□c phát tri□n đã d□n đ□n các v□ ng□ đ□c th□c ph□m.

Các b□nh do th□c ph□m gây nên không ch□ là các b□nh c□p tính do ng□ đ□c th□c ăn nh□ : B□nh t□, b□nh th□□ng hàn, b□nh l□ tr□c khu□n, b□nh nhi□m trùng, nhi□m đ□c th□c ăn, b□nh giun (đũa, tóc) ,b□nh giun xo□n, b□nh sán lá gan nh□, b□nh sán lá ph□i mà còn là các b□nh m□n tính do nhi□m và tích lũy các ch□t đ□c h□i t□ môi tr□□ng bên ngoài vào th□c ph□m, gây r□i lo□n chuy□n hóa các ch□t trong c□ th□, trong đó có b□nh tim m□ch và ung th□.

T□M QUAN TR□NG C□A V□ SINH AN TOÀN TH□C PH□M

T□m quan tr□ng c□a v□ sinh an toàn th□c ph□m đ□i v□i s□c kh□e, b□nh t□t

Th□c ph□m là ngu□n cung c□p ch□t dinh d□□ng cho s□ phát tri□n c□a c□ th□, đ□m b□o s□c kh□e

con ng□□i nh□ng đ□ng th□i cũng là ngu□n có th□ gây b□nh n□u không đ□m b□o v□ sinh. Th□c ph□m không nh□ng có tác đ□ng th□□ng xuyên đ□i v□i s□c kh□e m□i con ng□□i mà còn □nh h□□ng lâu dài đ□n nòi gi□ng c□a dân t□c. S□ d□ng các th□c ph□m không đ□m b□o v□ sinh tr□□c m□t có th□ b□ ng□ đ□c c□p tính v□i các tri□u ch□ng □ □t, d□ nh□n th□y, nh□ng v□n đ□ nguy hi□m h□n n□a là s□ tích lũy d□n các ch□t đ□c h□i □ m□t s□ c□ quan trong c□ th□ sau m□t th□i gian m□i phát b□nh ho□c có th□ gây các d□ t□t, d□ d□ng cho th□ h□ mai sau. Nh□ng □nh h□□ng t□i s□c kh□e đó ph□ thu□c vào các tác nhân gây b□nh. Nh□ng tr□ suy dinh d□□ng, ng□□i già, ng□□i □m càng nh□y c□m v□i các b□nh do th□c ph□m không an toàn nên càng có nguy c□ suy dinh d□□ng và b□nh t□t nhi□u h□n.

V□ sinh an toàn th□c ph□m tác đ□ng đ□n kinh t□ và xã h□i

Đ□i v□i n□□c ta cũng nh□ nhi□u n□□c đang phát tri□n, l□□ng th□c th□c ph□m là m□t lo□i s□n ph□m chi□n l□□c, ngoài ý nghĩa kinh t□ còn có ý nghĩa chính tr□, xã h□i r□t quan tr□ng.

V□ sinh an toàn th□c ph□m nh□m tăng l□i th□ c□nh tranh trên th□ tr□□ng qu□c t□. Đ□ c□nh tranh trên th□ tr□□ng qu□c t□, th□c ph□m không nh□ng c□n đ□□c s□n xu□t, ch□ bi□n, b□o qu□n phòng tránh ô nhi□m các lo□i vi sinh v□t mà còn không đ□□c ch□a các ch□t hóa h□c t□ng h□p hay t□ nhiên v□□t quá m□c quy đ□nh cho phép c□a tiêu chu□n qu□c t□ ho□c qu□c gia, gây □nh h□□ng đ□n s□c kh□e ng□□i tiêu dùng.

NH□NG NGUYÊN NHÂN GÂY Ô NHI□M TH□C PH□M VÀ CÁC M□I NGUY Ô NHI□M VÀO TH□C PH□M

NGUYÊN NHÂN:

- Do quá trình chăn nuôi, gieo tr□ng, s□n xu□t th□c ph□m, l□□ng th□c
- Th□c ph□m có ngu□n g□c t□ gia súc, gia c□m b□ b□nh ho□c th□y s□n s□ng □ ngu□n n□□c b□ nhi□m b□n.
- Các lo□i rau, qu□ đ□□c bón quá nhi□u phân hóa h□c, s□ d□ng thu□c tr□ sâu không cho phép ho□c cho phép nh□ng không đúng v□ li□u l□□ng hay th□i gian cách ly. Cây tr□ng □ vùng đ□t b□ ô nhi□m ho□c t□□i phân t□□i hay n□□c th□i b□n. S□ d□ng các ch□t kích thích tăng tr□□ng, thu□c kháng sinh.
- Do quá trình ch□ bi□n không đúng
- Quá trình gi□t m□, ch□ bi□n gia súc, gia c□m, quá trình thu hái l□□ng th□c, rau, qu□ không

theo đúng quy đ□nh.

- Dùng ch□t ph□ gia không đúng quy đ□nh c□a B□ Y t□ đ□ ch□ bi□n th□c ph□m.
- Dùng chung dao th□t ho□c đ□ th□c ph□m s□ng v□i th□c ph□m chín.
- Dùng khăn b□n đ□ lau d□ng c□ ăn u□ng.
- Bàn ch□ bi□n th□c ph□m, bàn ăn ho□c d□ng c□ ăn u□ng nhi□m b□n. Không r□a tay tr□□c khi ch□ bi□n th□c ph□m, nh□t là khi chu□n b□ th□c ph□m cho tr□ em.
- Ng□□i ch□ bi□n th□c ph□m đang b□ b□nh truy□n nhi□m, tiêu ch□y, đau b□ng, nôn, s□t, ho ho□c nhi□m trùng ngoài da.
- R□a th□c ph□m, d□ng c□ ăn u□ng b□ng n□□c nhi□m b□n.
- N□u th□c ph□m ch□a chín ho□c không đun l□i tr□□c khi ăn.
- Do quá trình s□ d□ng và b□o qu□n không đúng
- Dùng d□ng c□ sành s□, s□t tráng men, nh□a tái sinh … b□ nhi□m ch□t chì đ□ ch□a đ□ng th□c ph□m.
- Đ□ th□c ăn qua đêm ho□c bày bán c□ ngày □ nhi□t đ□ th□□ng; th□c ăn không đ□□c đ□y k□, đ□ b□i b□n, các lo□i côn trùng g□m nh□m, ru□i và các đ□ng v□t khác ti□p xúc gây ô nhi□m.

- Do th□c ph□m b□o qu□n không đ□ đ□ l□nh ho□c không đ□ đ□ nóng làm cho vi khu□n v□n phát tri□n.

CÁC M□I NGUY Ô NHI□M VÀO TH□C PH□M

M□i nguy sinh h□c: Các m□i nguy gây sinh h□c bao g□m: vi khu□n, virus, ký sinh trùng.

1. M□i nguy ô nhi□m do vi khu□n: Vi khu□n là m□i nguy hay g□p nh□t trong các m□i nguy gây ô nhi□m th□c ph□m. Theo th□ng kê 50-60% các v□ ng□ đ□c th□c ph□m □ Vi□t Nam là do vi khu□n gây ra. Vi khu□n có □ kh□p m□i n□i, đ□c bi□t phân, n□□c th□i, rác, b□i, th□c ph□m t□□i s□ng là □ ch□a nhi□u lo□i vi khu□n gây b□nh. Ngay □ c□ th□ ng□□i cũng có r□t nhi□u lo□i vi khu□n, chúng c□ trú □ da, bàn tay, □ mi□ng, đ□□ng hô h□p, đ□□ng tiêu hoá, b□ ph□n sinh d□c, ti□t ni□u

2. M□i nguy ô nhi□m do các siêu vi trùng (virus): virus ch□u đ□□c l□nh, không ch□u đ□□c nóng và tia t□ ngo□i. Virus b□ □nh h□□ng b□i các ch□t sát khu□n nh□ formol, c□n, acid và ki□m m□nh. Virus gây ng□ đ□c th□c ph□m và các b□nh truy□n qua th□c ph□m th□□ng có trong ru□t ng□□i. Các lo□i nhuy□n th□ s□ng □ vùng n□□c b□ ô nhi□m, rau qu□ t□□i n□□c có phân ho□c các món ăn s□ng chu□n b□ trong đi□u ki□n thi□u v□ sinh th□□ng hay b□ nhi□m virus b□i li□t, virus viêm gan. Virus có th□ lây truy□n t□ phân qua tay ng□□i ti□p xúc ho□c t□ n□□c b□ ô nhi□m phân vào th□c ph□m, v□i m□t l□□ng r□t nh□, virus đã gây nhi□m b□nh cho ng□□i. Virus nhi□m □ ng□□i có th□ lây sang th□c ph□m ho□c tr□c ti□p lây sang ng□□i khác tr□□c khi phát b□nh.

3. Các ký sinh trùng: Ký sinh trùng là nh□ng sinh v□t s□ng nh□ (ký sinh) trong c□ th□ các sinh v□t khác (v□t ch□) đang s□ng, l□y th□c ăn t□ các sinh v□t đó đ□ t□n t□i và phát tri□n. H□u h□t ký sinh trùng b□ ch□t và m□t kh□ năng gây b□nh □ nhi□t đ□ - 150 C. Các lo□i ký sinh trùng hay g□p trong th□c ph□m là giun, sán.

- Sán dây: Ng□□i ăn th□t có □u trùng sán dây trong th□t bò (g□i là sán dây bò hay “bò g□o”), trong th□t l□n (th□t l□n g□o) ch□a n□u k□, khi vào c□ th□ thì □u trùng s□ phát tri□n thành sán tr□□ng thành và ký sinh □ đ□□ng ru□t, gây r□i lo□n tiêu hoá.

- Sán lá gan: Khi ăn ph□i cá n□□c ng□t nh□ cá di□c, cá chép, cá trôi, cá rô... có nang trùng sán lá gan nh□ ch□a đ□□c n□u k□, nang trùng chuy□n lên □ng m□t, lên gan và phát tri□n □ gan thành sán tr□□ng thành gây t□n th□□ng gan, m□t

- Sán lá ph□i: N□u ăn ph□i tôm, cua có mang □u trùng sán lá ph□i, ch□a đ□□c n□u chín k□, ho□c u□ng ph□i n□□c không s□ch có nang trùng thì chúng s□ xuyên qua thành ru□t, chui qua c□ hoành lên ph□i, phát tri□n thành sán tr□□ng thành gây viêm ph□ qu□n, đau ng□c, ho, kh□c ra máu r□t nguy hi□m.

- B□nh do giun xo□n do t□p quán ăn th□t tái, nem b□ng th□t s□ng, ăn ti□t canh có □u trùng gây nhi□m đ□c, d□ □ng s□t cao, li□t c□ hô h□p có th□ d□n đ□n t□ vong.

M□i nguy hoá h□c: Trong s□n xu□t, ch□ bi□n th□c ph□m có th□ x□y ra ô nhi□m hóa h□c. Nh□ng ch□t hoá h□c hay b□ ô nhi□m vào th□c ph□m g□m:

- Các ch□t ô nhi□m t□ môi tr□□ng nh□: chì trong khí th□i c□a các ph□□ng ti□n v□n t□i, có trong s□n, men g□m, m□i hàn ô nhi□m vào th□c ph□m; ho□c ô nhi□m cadimi do x□ lý n□□c th□i, bùn, đ□t, rác, qu□ng...

- Các ch□t hoá h□c s□ d□ng trong nông nghi□p nh□: thu□c b□o v□ th□c v□t, phân bón, thu□c thú y, ch□t tăng tr□ng, kích thích tăng tr□□ng..

- Các ch□t ph□ gia th□c ph□m (các ch□t t□o màu, t□o ng□t, h□□ng li□u, ch□t □n đ□nh, ch□t ch□ng ôxy hoá, ch□t t□y r□a...)

- Các h□p ch□t không mong mu□n có trong bao bì ch□a đ□ng, đóng gói th□c ph□m.

- Các ch□t đ□c t□ nhiên có s□n trong th□c ph□m nh□ □ m□m khoai tây, s□n, măng, n□m đ□c, cá nóc, cóc, nhuy□n th□ hai m□nh v□ (sò, v□m, nghêu v□ c□ng), n□m m□c sinh đ□c t□ (đ□c t□ vi n□m Aflatoxin trong ngô, l□c, đ□u, cùi d□a b□ m□c). Đ□c t□ vi n□m Aflatoxin có th□ gây ung th□ gan, gây gi□m năng su□t s□a, tr□ng trên đ□ng v□t nuôi (bò, c□u, gia c□m)

M□i nguy v□t lý: Các m□nh kim lo□i, thu□ tinh, m□nh g□, s□n, đ□t, s□i, x□□ng, lông tóc... n□u b□ l□n vào th□c ph□m, có th□ làm nguy h□i đ□n s□c kho□ con ng□□i nh□ gãy răng, hóc x□□ng, làm t□n th□□ng niêm m□c mi□ng, d□ dày, ru□t... Ô nhi□m phóng x□ t□ các s□ c□ nh□ rò r□ phóng x□ t□ các trung tâm nghiên c□u phóng x□, các nhà máy đi□n nguyên t□... ho□c các th□c v□t, đ□ng v□t, nuôi trong vùng môi tr□□ng b□ ô nhi□m phóng x□, k□ c□ n□□c u□ng, sai sót trong vi□c b□o qu□n th□c ph□m b□ng chi□u x□ s□ làm cho th□c ph□m b□ nhi□m các ch□t phóng x□ và gây h□i cho ng□□i s□ d□ng khi ăn u□ng ph□i chúng.

H□□NG D□N TH□C HÀNH V□ SINH AN TOÀN TH□C PH□M

I/Th□c hành t□t v□ sinh cá nhân:

1. Duy trì đ□nh k□ hàng năm khám s□c kho□ và c□y phân tìm ng□□i lành mang trùng.
2. Th□□ng xuyên t□m r□a, g□i đ□u tr□□c khi đi làm và sau khi đi làm v□.
3. Không đ□ móng tay dài, gi□ tay s□ch s□.
4. Th□c hi□n “Th□c hành t□t bàn tay”.
5. Trang ph□c cá nhân luôn gi□ v□ sinh s□ch s□, g□n gàng; t□t nh□t c□n có mũ ch□p tóc khi ti□p xúc v□i th□c ph□m
6. Khi có v□t th□□ng trên da, c□n đ□□c băng bó kín b□ng băng g□c không th□m n□□c.
7. Không ti□p xúc v□i th□c ph□m khi đang b□ s□t, ho□c m□c các b□nh truy□n nhi□m và các ch□ng b□nh: lao, l□, th□□ng hàn, t□, □a ch□y, m□n nh□t, són đái, són phân, viêm gan virus, viêm mũi, viêm h□ng m□, các b□nh nhi□m trùng ngoài da, các b□nh da li□u, ng□□i lành mang trùng đ□□ng ru□t.

8. Không đeo đ□ trang s□c khi ti□p xúc v□i th□c ph□m chín ăn ngay.
9. Không dùng tay tr□c ti□p đ□ b□c, chia th□c ph□m chín ăn ngay.
10. Không ho, h□t h□i, x□ mũi, hút thu□c, nhai k□o, c□□i, nói to trong khu v□c kho b□o qu□n và kinh doanh th□c ph□m.

II/ Th□c hành t□t bàn tay: Đ□i v□i ng□□i ti□p xúc tr□c ti□p v□i th□c ph□m c□n th□c hi□n "Th□c hành t□t bàn tay" nh□ sau:

1. R□a tay sau khi:

- Đi v□ sinh
- Ti□p xúc v□i th□c ph□m s□ng
- Xì mũi
- Ti□p xúc v□i các b□ m□t b□n, đ□ rác, các lo□i hóa ch□t.
- Gãi ng□a, ngoáy tai, ngoáy mũi ho□c đ□ng tay vào các b□ ph□n c□a c□ th□
- Hút thu□c
- Đ□ng tay vào súc v□t.
- M□i l□n ngh□ gi□i lao.

2. R□a tay tr□□c khi:

- Ti□p xúc v□i th□c ph□m.
- Ch□ bi□n, ăn u□ng.

3. Lau khô tay sau khi r□a b□ng khăn gi□y dùng m□t l□n, khăn bông s□ch ho□c máy th□i khô. Không lau chùi tay vào qu□n áo, váy t□p d□ đ□ làm khô tay.

4. R□a tay k□ b□ng xà phòng và n□□c s□ch c□ gan bàn tay và mu bàn tay, c□ tay các khe ngón tay và n□p móng tay.

5. Không đ□ móng tay dài n□u có v□t x□□c thì c□n đ□□c băng bó b□ng g□c không th□m n□□c và nên đi găng tay khi ti□p xúc v□i

III/Th□c hành b□o qu□n th□c ph□m t□t:

1. Th□c ph□m c□n đ□□c b□o qu□n l□u gi□ trong khu v□c, d□ng c□, trang b□ chuyên dùng cho th□c ph□m (t□ l□nh, bu□ng l□nh, kho l□nh...).
2. Đ□ đ□ng, bao gói th□c ph□m ph□i an toàn, không thôi nhi□m, không th□ng, không r□ sét, có n□p đ□y kín, d□ chùi r□a.
3. B□o qu□n th□c ph□m □ nhi□t đ□ an toàn.
4. B□o đ□m th□i gian b□o qu□n.
5. Không đ□ ô nhi□m chéo trong quá trình b□o qu□n ho□c ô nhi□m t□ môi tr□□ng, côn trùng.
6. Không dùng các ch□t ho□c ph□□ng pháp b□o qu□n th□c ph□m ngoài quy đ□nh.

IV/Th□c hành t□t v□n chuy□n phân ph□i th□c ph□m:

1. Ch□ dùng trang thi□t b□ chuyên dùng cho th□c ph□m đ□ v□n chuy□n, tránh gây thôi nhi□m.
2. Che đ□y, bao gói th□c ph□m an toàn, tránh gây ô nhi□m thêm vào th□c ph□m.
3. Gi□ nhi□t đ□ an toàn cho t□ng lo□i th□c ph□m trong quá trình v□n chuy□n.
4. Không làm bi□n tính, thay đ□i tính ch□t c□a th□c ph□m trong quá trình l□u thông phân ph□i.
5. Khi v□n chuy□n th□c ăn và d□ng c□ cho khách hàng c□n đ□ trong các v□t li□u s□ch s□, không đ□c, ch□c ch□n, che đ□y kín không đ□ h□ h□ng, ô nhi□m.
6. Không v□n chuy□n th□c ph□m cùng hàng hoá đ□c h□i ho□c có th□ gây nhi□m chéo □nh h□□ng đ□n ch□t l□□ng, an toàn th□c ph□m
7. Đ□m b□o đúng th□i gian v□n chuy□n. Th□c ăn chín ăn ngay, th□i gian sau khi n□u đ□n khi ăn không đ□ quá 2 gi□.

V/Th□c hành t□t nhãn mác th□c ph□m:

1/ Đ□i v□i th□c ph□m bao gói s□n: Th□□ng xuyên ki□m tra, ki□m soát thông tin ghi nhãn hàng hóa, trong đó c□n l□u ý các th□c ph□m bao gói s□n ph□i có nhãn đ□y đ□ n□i dung theo quy đ□nh:

- Tên hàng hoá th□c ph□m: ph□i phù h□p v□i b□n ch□t c□a s□n ph□m.
- Xu□t x□ hàng hóa và tên, đ□a ch□ th□□ng nhân ch□u trách nhi□m v□ hàng hóa.

- Đ□nh l□□ng c□a hàng hoá th□c ph□m.
- Thành ph□n c□u t□o.
- H□n s□ d□ng c□a s□n ph□m, ngày s□n xu□t (n□u có).
- H□□ng d□n s□ d□ng và các l□u ý v□ s□c kh□e khác (n□u có)
- H□□ng d□n b□o qu□n.
- Ch□ tiêu ch□t l□□ng ch□ y□u c□a s□n ph□m.

2/ Các th□c ph□m t□□i s□ng, ch□ bi□n không có nhãn mác, đ□ ăn, đ□ u□ng tiêu dùng trong vòng 24 gi□:

- Ph□i bi□t rõ ngu□n g□c an toàn.
- Th□c ăn ph□i đ□□c b□o qu□n s□ch, ch□ng ru□i b□, m□a, gió, b□i.
- D□ng c□ bao gói ch□a đ□ng ph□i s□ch không gây thôi nhi□m, ô nhi□m vào th□c ph□m

B□O QU□N TH□C PH□M AN TOÀN

1/B□o qu□n th□c ph□m s□ng tr□□c khi ch□ bi□n:

- Có d□ng c□ ch□a đ□ng riêng bi□t cho th□c ph□m s□ch và ch□a s□ch.

- Có d□ng c□ ch□a đ□ng riêng bi□t cho các lo□i th□c ph□m khác nhau

- Tuy□t đ□i không di chuy□n th□c ph□m ng□□c chi□u ch□ bi□n.

- Đ□i v□i th□c ph□m đông l□nh c□n rã đông đúng cách (4 cách rã đông):

a. Rã đông □ trong t□ l□nh d□□i nhi□t đ□ 50 C ho□c th□p h□n.

b. Ngâm ng□p d□□i vòi n□□c s□ch □ nhi□t đ□ 210 C ho□c th□p h□n.

c. Đ□ trong lò vi sóng n□u th□c ph□m đó s□ đ□□c ch□ bi□n ngay sau khi rã đông.

d. N□u mi□ng th□c ph□m nh□ là m□t ph□n c□a quá trình ch□ bi□n, cho đ□n khi nhi□t đ□ bên trong c□a mi□ng th□c ph□m đ□t t□i nhi□t đ□ thích h□p đ□ tiêu di□t vi khu□n.

2/B□o qu□n th□c ph□m sau khi ch□ bi□n:

- Th□c ph□m sau khi n□u chín đ□□c chuy□n vào phòng chia, phân ph□i.

- Phòng chia th□c ph□m đã ch□ bi□n ph□i đ□□c gi□ s□ch s□, di□t khu□n đ□ tránh ô nhi□m vào th□c ph□m.

- Các d□ng c□ ch□a đ□ng th□c ph□m chín ph□i h□p v□ sinh.

- Các su□t ăn ph□i đ□□c b□o qu□n tránh b□i, ru□i và gi□ □ nhi□t đ□ ngoài vùng nhi□t đ□ nguy hi□m (50 C đ□n 600 C).

- Th□i gian t□ sau khi n□u chín đ□n khi ăn không đ□ quá 2 gi□.

B□NH UNG TH□ VÀ AN TOÀN TH□C PH□M

M□t s□ nguyên nhân có th□ gây b□nh ung th□:

1/ Ph□ gia th□c ph□m

2/ Thu□c thú y

3/ Hóa ch□t b□o v□ th□c v□t

4/ Th□c ph□m b□ m□c (l□c, đ□u t□□ng, ngô, g□o nhi□m aflatoxin)

5/ D□u m□ chiên, rán nhi□u l□n

6/ N□□c u□ng b□ nhi□m kim lo□i n□ng: chì, th□y ngân, cadimi

Tám l□i khuyên vàng ch□ đ□ng phòng b□nh ung th□ trong niên k□ m□i

1. Ch□n th□c ph□m có giá tr□ th□c ăn ch□c năng cao, th□c ăn thiên nhiên có nhi□u ch□t ch□ng oxy hóa nh□ : Vitamin A, C, E có trong nhi□u rau , qu□, nhi□u n□i ti□t t□ th□c v□t (flavonoid, isoflavon) có trong các s□n ph□m ch□ bi□n t□ đ□u t□□ng nh□: b□t đ□u nành, s□a chua, pho mát t□□i t□ đ□u nành, đ□u ph□…
2. Ăn nhi□u l□□ng rau và qu□ trong ngày(c□ trong 3 b□a). Lo□i rau qu□ có l□□ng Protein và ti□n sinh t□ A cao là g□c, cà r□t, rau ngót, rau d□n, m□ng t□i, c□i xoong, rau mu□ng, rau đay.

3. Đ□ phòng béo phì, gi□ cân n□ng theo ch□ s□ kh□i l□□ng c□ th□ (BMI). Th□□ng xuyên v□n đ□ng rèn luy□n c□ th□ và lao đ□ng h□p lý k□t h□p gi□a th□ l□c và trí óc.
4. Ch□n th□c ăn ít m□ và mu□i (Mu□i không quá 6g/ngày). H□n ch□ th□c ăn ch□ bi□n công nghi□p, b□o qu□n dài ngày
5. Gi□ v□ sinh an toàn th□c ph□m cao trong 3 b□a ăn. Không đ□ ng□ đ□c th□c ph□m
6. U□ng r□□u □ m□c v□a ph□i, đ□ đ□ kích thích tiêu hóa
7. Không hút thu□c lá (K□ c□ s□ d□ng các lo□i thu□c lá đã gi□m nicotin ho□c c□i ti□n đ□u l□c)

8. Luôn gi□ tr□ng thái tâm lý vui t□□i, lành m□nh trong cu□c s□ng.

Tài li□u tham kh□o:

1. Tài li□u t□p hu□n ki□n th□c an toàn th□c ph□m c□a B□ Y T□ C□c An Toàn Th□c Ph□m Năm 2013
2. C□m nang th□□ng th□c an toàn v□ sinh th□c ph□m vì s□c kh□e c□ng đ□ng - Nhà xu□t b□n y h□c 2016