

## Bài 16

# VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

- Vệ sinh an toàn thực phẩm là gì ?
- Tại sao phải giữ vệ sinh an toàn thực phẩm ?
- Cần có biện pháp nào để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm ?

- Thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng nuôi sống cơ thể, tạo cho con người có sức khoẻ để tăng trưởng và làm việc, nhưng nếu thực phẩm thiếu vệ sinh hoặc bị nhiễm trùng, nhiễm độc sẽ là nguồn gây bệnh và có thể dẫn đến tử vong.
- Chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm cần được bảo tồn trong suốt quá trình sản xuất, đóng gói, bảo quản, vận chuyển, phân phối, chế biến...
- Cần có biện pháp kiểm soát vệ sinh thực phẩm để đảm bảo an toàn cho người sử dụng, chống ngộ độc do thực phẩm gây ra.

### I - VỆ SINH THỰC PHẨM

#### 1. Thế nào là nhiễm trùng và nhiễm độc thực phẩm ?

Thực phẩm nếu không được bảo quản tốt thì sau thời gian ngắn, chúng sẽ bị nhiễm trùng và phân huỷ, đặc biệt trong tình trạng thời tiết nóng và ẩm của khí hậu nước ta.

Em hãy nêu một vài loại thực phẩm dễ bị hư hỏng. Tại sao ?

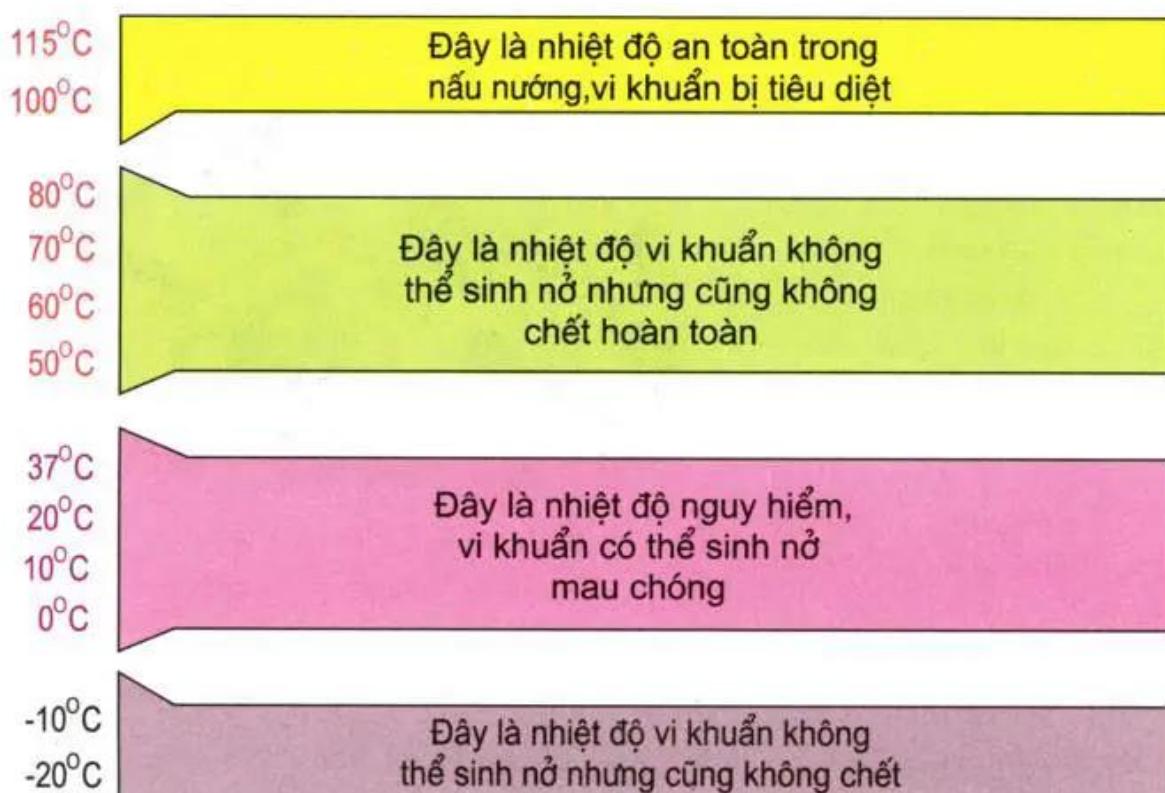
- Sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm được gọi là *sự nhiễm trùng thực phẩm*.

- Sự xâm nhập của chất độc vào thực phẩm được gọi là *sự nhiễm độc thực phẩm*.

- Khi ăn phải một món ăn bị nhiễm trùng hoặc nhiễm độc, có thể dẫn đến ngộ độc thức ăn và rối loạn tiêu hóa, sẽ gây ra những tác hại rất nguy hiểm cho người sử dụng.

## 2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn

Tìm hiểu nội dung trên hình 3.14 và ghi chi tiết vào vở về sự ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn.



**Hình 3.14**

## II - AN TOÀN THỰC PHẨM

- An toàn thực phẩm là giữ cho thực phẩm khỏi bị nhiễm trùng, nhiễm độc và biến chất.

Vấn đề ngộ độc thức ăn hiện nay đang gia tăng trầm trọng.

- Thực phẩm từ khi sản xuất đến khi sử dụng có nhiều nguyên nhân gây nên nhiễm trùng và nhiễm độc như : dư thừa lượng thuốc trừ sâu và hoá chất trong sản xuất, trong chế biến và bảo quản lương thực, thực phẩm. Tất cả các công đoạn trong quy trình sản xuất, chế biến đều có nhiều kẽ hở để vi khuẩn gây độc xâm nhập vào thực phẩm.

*Thực phẩm luôn cần có mức độ an toàn cao. Người sử dụng cần biết cách lựa chọn cũng như xử lý thực phẩm một cách đúng đắn, hợp vệ sinh.*

### 1. An toàn thực phẩm khi mua sắm

*Em hãy kể tên những loại thực phẩm mà gia đình thường mua sắm ?*

- Thực phẩm tươi sống : .....
- Thực phẩm đóng hộp : .....

Những biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm :

- Các loại thực phẩm dễ hư thối như rau, quả, thịt, cá phải mua loại tươi hoặc được bảo quản ướp lạnh.

- Các thực phẩm đóng hộp, có bao bì... phải chú ý đến hạn sử dụng có ghi trên bao bì.

- Tránh để lẫn lộn thực phẩm ăn sống (rau, quả) với thực phẩm cần nấu chín (thịt, cá).



**Hình 3.15 - Các loại thực phẩm.**

### 2. An toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản

*Thực phẩm thường được chế biến tại đâu ?*

*Vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn bằng con đường nào ?*

Nếu thức ăn không được nấu chín hoặc bảo quản không chu đáo, vi khuẩn có hại sẽ phát triển mạnh, gây ra những chứng ngộ độc như tiêu chảy, ốm mửa, mệt mỏi.

*Cần bảo quản như thế nào đối với các loại thực phẩm sau đây :*

- Thực phẩm đã chế biến...
- Thực phẩm đóng hộp...
- Thực phẩm khô (bột, gạo, đậu hạt...) ?

### III - BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH NHIỄM TRÙNG, NHIỄM ĐỘC THỰC PHẨM

#### 1. Nguyên nhân ngộ độc thức ăn

Các nhà khoa học thường chia ngộ độc thức ăn theo 4 nguyên nhân chính :

- Ngộ độc do thức ăn nhiễm vi sinh vật và độc tố của vi sinh vật ;
- Ngộ độc do thức ăn bị biến chất ;
- Ngộ độc do bản thân thức ăn có sẵn chất độc (mầm khoai tây, cá nóc, nấm độc...) ;
- Ngộ độc do thức ăn bị ô nhiễm các chất độc hoá học, hoá chất bảo vệ thực vật, hoá chất phụ gia thực phẩm...

Thông qua những hiện tượng ngộ độc thức ăn thường xảy ra, em hãy nhận xét về những nguyên nhân gây nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm.

#### 2. Các biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm

##### a) Phòng tránh nhiễm trùng

Hãy quan sát hình 3-16 và tự tìm biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm tại gia đình mình.

##### b) Phòng tránh nhiễm độc

- Không dùng các thực phẩm có chất độc : cá nóc, khoai tây mọc mầm, nấm lạ...(sử dụng thịt cóc phải bỏ hết da, phủ tạng, nhất là gan và trứng).

- Không dùng các thức ăn bị biến chất hoặc bị nhiễm các chất độc hoá học...

- Không dùng những đồ hộp đã quá hạn sử dụng, những hộp bị phồng.



Hình 3.16

**Chú ý :** - Khi có dấu hiệu bị ngộ độc thức ăn, tuỳ mức độ nặng nhẹ mà có biện pháp xử lí thích hợp.

- Nếu hiện tượng xảy ra nghiêm trọng, hoặc chưa rõ nguyên nhân, cần đưa ngay bệnh nhân vào bệnh viện cấp cứu và chữa trị kịp thời.

## GHI NHÓ

- \* Sử dụng thức ăn bị nhiễm trùng, nhiễm độc sẽ bị ngộ độc và rối loạn tiêu hoá.
- \* Bảo quản thực phẩm trong môi trường sạch sẽ, ngăn nắp, hợp vệ sinh, tránh để ruồi, bọ xâm nhập vào thức ăn.
- \* Sử dụng thực phẩm tươi ngon, tinh khiết, hợp vệ sinh ; không sử dụng thực phẩm bị hư thối, biến chất, ôi, ươn.
- \* Đảm bảo an toàn thực phẩm từ khi sản xuất, mua sắm cũng như khi chế biến, bảo quản để phòng tránh ngộ độc thức ăn.
- \* Cần có biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm để đảm bảo an toàn trong ăn uống.

## CÂU HỎI

1. Tại sao phải giữ vệ sinh thực phẩm ?
2. Muốn đảm bảo an toàn thực phẩm, cần lưu ý những yếu tố nào ?
3. Nêu một số biện pháp phòng tránh nhiễm độc thực phẩm thường dùng ?
4. Em phải làm gì khi phát hiện :
  - a) Một con ruồi trong bát canh ?
  - b) Một số con mọt trong túi bột ?

## CÓ THỂ EM CHUA BIẾT

- \* Ăn mầm khoai tây có thể bị ngộ độc.
- \* Không nên để chuối chín trong tủ lạnh (vỏ chuối bị thâm, ruột chuối bị nhũn).
- \* Thời gian bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh :
  - Bơ hay mỡ : từ 1 đến 2 tuần.
  - Trứng tươi : từ 2 đến 4 tuần.
  - Cá, tôm, cua, sò tươi : trong 24 giờ.
  - Rau quả tươi phải gói kín để vào ngăn rau quả  
(Rau : 3 - 5 ngày ; chanh : 4 ngày ; trái cây : 3 - 5 ngày)