

Cử Chi, ngày 03 tháng 5 năm 2024

BÀI TUYÊN TRUYỀN

Tầm quan trọng của an toàn thực phẩm đối với sức khỏe con người

Những năm gần đây, nền kinh tế của nước ta chuyển sang cơ chế thị trường, các loại thực phẩm được sản xuất, chế biến trong nước và nước ngoài nhập vào Việt Nam ngày càng nhiều. Việc sử dụng các chất phụ gia trong sản xuất ngày càng phổ biến. Các loại phẩm màu, đường hóa học đang bị lạm dụng trong pha chế nước giải khát, sản xuất bánh kẹo, chế biến thức ăn sẵn như thịt quay, giò chả, ô mai... Nhiều loại thịt bán trên thị trường không qua kiểm duyệt thú y. Tình hình sản xuất thức ăn, đồ uống giả, không đảm bảo chất lượng và không theo đúng thành phần nguyên liệu cũng như quy trình công nghệ đã đăng ký với cơ quan quản lý. Những loại thực phẩm không rõ nguồn gốc, xuất xứ, không có hoặc không đầy đủ thông tin trên nhãn sản phẩm và quảng cáo không đúng sự thật vẫn còn tồn tại.



Thực phẩm là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng nuôi sống cơ thể, nhưng nếu sử dụng thực phẩm không đảm bảo an toàn có thể gây ngộ độc thực phẩm. Dễ dàng nhận thấy những trường hợp ngộ độc cấp tính với các triệu chứng đau đầu, nôn ói, đau bụng.... nhưng vấn đề nguy hiểm hơn là ngộ độc mạn tính do tích lũy dần các chất độc hại ở một số cơ quan trong cơ thể sau một thời gian mới phát bệnh nghiêm trọng, thậm chí có thể gây ảnh hưởng đến nòi giống thế hệ mai sau. Do vậy, vấn đề đảm bảo an toàn thực phẩm cực kỳ quan trọng.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khi đánh giá các chương trình hành động đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm trên toàn cầu đã xác định được nguyên nhân chính gây tử vong ở trẻ em là các bệnh đường ruột, phổ biến là tiêu chảy. Đồng thời cũng nhận thấy nguyên nhân gây các bệnh trên là do thực phẩm bị nhiễm khuẩn. Ở Việt Nam, theo thống kê của Bộ Y tế, trong 10

nguyên nhân gây tử vong thì nguyên nhân do vi sinh vật gây bệnh đường ruột đứng thứ 2.

Các tác nhân gây ngộ độc thực phẩm:

- Chế biến thực phẩm không đảm bảo vệ sinh.
- Thức ăn để ở nhiệt độ thường quá lâu.
- Ăn uống ngoài đường, nhất là ở những hàng quán mất vệ sinh, xe cộ qua lại, gần cống rãnh hoặc nơi tập kết rác thải công cộng.
- Thức ăn không được nấu chín kỹ.
- Hoa quả và rau xanh chưa được rửa sạch đúng cách.
- Nấu đồ ăn với nước bị ô nhiễm.
- Thường xuyên ôm ấp, âu yếm các vật nuôi khiến trẻ em dễ bị dính lông của những con vật này, dính vào thức ăn và đưa vào miệng.

Một số bệnh thường gặp do nhiễm khuẩn - nhiễm độc thức ăn:

1. Bệnh tả, bệnh viêm ruột - dạ dày, bệnh viêm cấp tiêu - đại tràng do vi khuẩn và độc tố ruột; bệnh viêm dạ dày - tiêu tràng cấp và nhiễm độc toàn thân do ngoại độc tố tụ cầu vàng, do ăn thức ăn nguội hoặc kể cả các thức ăn nhiễm tụ cầu đã được nấu chín, thường gặp nhất là các món sốt trứng, thịt nguội.

2. Bệnh nhiễm độc tố độc thịt gây viêm dạ dày, ruột và nhiễm độc cơ quan thần kinh và toàn thân. Thường độc tố độc thịt có trong thịt hộp và các sản phẩm thịt, trong sản phẩm rau quả chế biến bị nhiễm *Clostridium botulinum* từ các môi trường đất, nước, trong ruột động vật như cá, gia súc, trong ruột người, trong thịt, rau quả...

3. Bệnh viêm dạ dày - ruột kiểu tả hoặc tiêu chảy có hội chứng lỵ do ăn uống thực phẩm chưa nấu chín bị ô nhiễm như hải sản sống, mắm tôm sống...

4. Hội chứng viêm ruột, viêm não, màng não hay nhiễm khuẩn huyết do ăn tiết canh.

Làm gì để bảo vệ sức khỏe?

1. Chọn thực phẩm an toàn: Nên mua thực phẩm tại các siêu thị, cửa hàng, tiệm tạp hóa và những nơi tuân thủ đúng các điều kiện vệ sinh an toàn thực phẩm. Khi chọn mua thực phẩm, lưu ý lựa chọn các sản phẩm có dán nhãn, niêm yết giá rõ ràng, không nên ham rẻ mà mua hàng không rõ nguồn gốc, xuất xứ. Nhãn mác phải có đầy đủ thông tin (tên hàng hóa, địa chỉ sản xuất, hướng dẫn sử dụng, hạn sử dụng...); hàng hóa nhập khẩu phải có nhãn phụ ghi những thông tin bắt buộc bằng tiếng Việt đính kèm nhãn gốc.

2. Nấu chín kỹ thức ăn: Thức ăn sống hay chưa được nấu chín kỹ sẽ dễ chứa các mầm bệnh, là môi trường thuận lợi cho vi sinh vật có hại phát triển. Khi nấu thức ăn cần bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm đạt trên 70°C. Thực hiện *ăn chín uống sôi* để đảm bảo an toàn thực phẩm.



3. Ăn ngay sau khi thức ăn vừa được nấu chín: Thức ăn nấu chín nguội dần khi để ở nhiệt độ thường cũng tạo điều kiện thuận lợi cho các vi sinh vật có hại phát triển. Thời gian để càng lâu, nguy cơ nhiễm khuẩn càng cao. An toàn nhất nên ăn ngay thức ăn khi vừa được nấu chín.

4. Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín, bảo quản ở nhiệt độ an toàn: Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ nóng liên tục trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C; thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

5. Nấu lại thức ăn thật kỹ: Đây là cách tốt nhất để tránh cho vi sinh vật có hại phát triển trong quá trình bảo quản thức ăn.

6. Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống: Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn. Cần trang bị thiết bị, dụng cụ dành riêng cho thực phẩm sống và chín, bảo quản thực phẩm sống và chín riêng biệt.



7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và trước khi ăn: Rửa tay kỹ trước khi chế biến thực phẩm và sau khi có những công việc khác làm gián đoạn quá trình chế biến (sau khi đi vệ sinh hoặc tiếp xúc với các nguồn dễ gây ô nhiễm khác). Sau khi chế biến thực phẩm sống nên rửa tay lại thật sạch trước khi chế biến thực phẩm khác. Và nếu tay có vết thương, phải băng và bọc kín vết thương trước khi chế biến thực phẩm.



8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn: Thực phẩm rất dễ bị ô nhiễm, bất kỳ bề mặt nào sử dụng để tiếp xúc thực phẩm phải được giữ sạch sẽ. Khăn lau chén đĩa và các dụng cụ nấu nướng phải được thay và đem luộc thường xuyên trước khi tái sử dụng. Khăn lau sàn nhà bếp cũng phải được giặt sạch sẽ.

9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác: Côn trùng và động vật thường chứa các vi sinh vật gây bệnh truyền qua đường thực phẩm. Do đó, che đậy hoặc giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... là cách bảo quản thực phẩm tốt nhất.

10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn: Hãy đun sôi nước trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

Để chủ động phòng, chống các bệnh lây truyền qua thực phẩm, ngộ độc thực phẩm và nhiệt liệt hưởng ứng Tháng hành động vì an toàn thực phẩm năm 2024 với chủ đề **“Tiếp tục bảo đảm an ninh, an toàn thực phẩm trong tình hình mới”**, vì sức khỏe cộng đồng, vì sự phát triển bền vững cá nhân, hộ gia đình và các tổ chức sản xuất, kinh doanh thực phẩm cần chủ động giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm, nghiêm chỉnh chấp hành các quy định của pháp luật về an toàn thực phẩm, đảm bảo an toàn sức khỏe cho bản thân, gia đình và xã hội./.

KHOA AN TOÀN THỰC PHẨM