

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

**CÁCH GIỮ GÌN ĐỒ ĂN,
THỨC UÔNG CHO AN TOÀN**
HOW SAFE IS YOUR KITCHEN?

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

CÁCH GIỮ GÌN ĐỒ ĂN THỨC UỐNG CHO AN TOÀN HOW SAFE IS YOUR KITCHEN?

Giữ cho nhà bếp sạch sẽ, bóng bẩy, chưa hẳn đã giúp tránh cho thức ăn khỏi bị nhiễm trùng. Ít người để ý thức ăn (dù đã nấu rồi hay chưa nấu) rất dễ bị nhiễm trùng nếu để ra ngoài không khí quá lâu ở một nhiệt độ từ 20 đến 30 độ C Trong một môi trường như vừa kể, vi trùng dễ sinh sôi và phát triển, đặc biệt là vào mùa hè.

Khi thức ăn bị hư, quý vị rất dễ biết vì chúng có mùi hôi, chảy nước hay đóng mốc. Tuy nhiên, đôi khi trông bề ngoài thức ăn không có gì là có vẻ bị hư cả, cũng không có mùi gì lạ, nhưng như vậy chưa hẳn đã an toàn. Quý vị có thể tránh cho thức ăn khỏi bị nhiễm trùng bằng những phương pháp giản dị sau đây:

■ Khi mua thức ăn:

Đừng mua những thứ như đồ hộp chẳng hạn, mà nắp đã phồng lên. Đó là dấu hiệu thức ăn đã bị hư. Nếu mua thức ăn đông lạnh hay dễ bị hư thối, quý vị nên mang về nhà ngay. Và khi về đến nhà, nên bỏ ngay vào tủ lạnh. Nếu biết còn lâu mình mới về đến nhà, quý vị nên bỏ thức ăn đông lạnh vào thùng sau xe và giữ cho thức ăn được lạnh bằng cách bỏ chung với nhau hay lấy giấy báo gói lại.

■ Tủ lạnh:

Thịt, cá mua ở tiệm về có thể chứa những loại vi trùng độc hại, nhưng khi nấu chín, vi trùng sẽ bị tiêu diệt hoàn toàn. Tuy nhiên, nếu để chung những thức ăn kể trên với những thứ không cần nấu nướng (thí dụ trái cây, rau sà lách), hoặc những thức ăn đã nấu rồi, có thể vi trùng sẽ bám sang. Do đó, khi cất thức ăn vào tủ lạnh, quý vị nên để những thứ đã nấu rồi hay không cần nấu ở ngăn trên và những thức ăn còn sống và cần được nấu nướng ở ngăn dưới. Nhờ đó, sẽ giúp tránh được việc nước từ những thức ăn còn sống chảy xuống những thức ăn khác.

■ Để cho thức ăn tan đá:

Muốn cho thức ăn đông lạnh tan bớt lớp đá, quý vị có thể đưa từ ngăn đá xuống tủ lạnh cho tan từ từ, hay bỏ vào lò nấu điện tử (microwave). Nếu bỏ thức ăn đông lạnh ra ngoài không khí vào lúc thời tiết ẩm áp, vi trùng độc hại có thể sinh sôi nảy nở nhanh chóng. Nếu thức ăn đã tsn lớp đá, quý vị không nên bỏ lại vào ngăn đá, nhưng nên bỏ vào tủ lạnh khoảng 24 tiếng đồng hồ sau mới cất vào ngăn đá lại, hoặc mang ra nấu liền.

■ Chuẩn bị thức ăn trước khi nấu:

Trước khi nấu nướng, quý vị nên rửa tay thật sạch bằng xà bông trước rồi mới đụng tới thức ăn để tránh cho vi trùng khỏi bám vào thức ăn. Đặc biệt là sau khi đi tiêu, đi tiểu, vuốt ve gia súc hay sau khi hít mũi, v.v... quý vị càng cần phải rửa tay cho sạch. Sau khi thái thịt hay làm cá, quý vị nên lấy xà bông rửa thớt, dao, và tay rồi mới đụng đến những thứ khác. Nếu trong nhà có nuôi chó hay mèo, quý vị không nên để những chén hay đĩa dành cho chó, mèo chung với những thứ khác dùng vào việc nấu nướng hay ăn uống.

Thức ăn nên để thật nóng hay thật lạnh; nghĩa là khi ăn những thức ăn nóng quý vị cần phải hâm lại trước khi ăn. Ngược lại, những thức ăn cần để nguội, hay ăn lạnh, quý vị nên giữ trong tủ lạnh. Nhất là đồ biển, thịt, trứng, thức ăn nấu với nước dừa hay sữa, v.v.. Đối với loại thức ăn này, nếu không cất vào tủ lạnh mà để ra ngoài không khí, sẽ là một môi trường tốt cho vi trùng sinh sản.

Thức ăn sau khi nấu chín nếu không ăn ngay, quý vị nên cất vào tủ lạnh. Muốn cho thức ăn mau nguội, quý vị nên chia ra thành nhiều hộp nhỏ trước khi bỏ vào tủ lạnh. Khi nấu thịt gà hay thịt vịt, nếu lấy dao cắt thử còn thấy thịt hơi hồng hồng, nghĩa là thịt chưa chín hẳn.

■ Thức ăn nấu sẵn ở tiệm:

Khi mua về quý vị nên ăn ngay khi còn nóng. Nếu không ăn ngay, sau khi mua, quý vị nên cất vào tủ lạnh. Nếu thấy thức ăn bán ở tiệm không còn nóng mà cũng không được cất trong tủ lạnh, quý vị đừng nên mua, dù là chủ tiệm hứa sẽ bỏ vào lò điện tử hâm lại. Ăn những thứ này rất dễ trúng độc.

Muốn có tài liệu "Cách giữ gìn thức ăn cho an toàn" bằng Việt Ngữ, xin quý vị biên thư cho địa chỉ sau đây:

CSIRO Food Science & Technology
PO Box 52,
North Ryde 2113.

Đồng thời, quý vị đừng quên kèm theo thư một ngân phiếu \$2.30 dùng làm bưu phí ■