



10 mẹo nhỏ giúp lựa chọn và bảo quản thực phẩm an toàn



Lúc mua

1. Đối với sản phẩm cắt sẵn như dưa hấu cắt nửa hoặc được đóng gói sẵn như salad rau, chỉ nên chọn những mặt hàng được làm lạnh (để trong tủ mát hoặc được rải đá lạnh xung quanh).



Một số thực phẩm thường được cắt sẵn hoặc chế biến sẵn cần bảo quản lạnh

2. Đóng gói trái cây, rau quả tươi riêng biệt với thịt sống, thịt gia cầm, hải sản khi mang chúng từ siêu thị hoặc chợ về nhà.

Bảo quản (bảo đảm đúng cách không chỉ đảm bảo an toàn mà còn giữ được chất lượng sản phẩm)

3. Làm lạnh hoặc đông đá thịt, trứng, hải sản trong vòng 2 giờ sau khi nấu chín (nếu chưa ăn đến) hoặc sau khi mua về (lưu ý làm lạnh trong vòng 1 giờ nếu nhiệt độ bên ngoài trên 32 ° C).
4. Tránh "đóng gói quá kỹ" thực phẩm trong tủ lạnh vì giữ lạnh đúng cách yêu cầu không khí lạnh phải lưu thông được xung quanh thực phẩm.
5. Lưu trữ trái cây và rau quả tươi dễ hỏng (như rau diếp, nấm, dâu tây) trong tủ lạnh sạch từ 4 độ C trở xuống (bao gồm tất cả các sản phẩm đã cắt sẵn hoặc được đóng gói sẵn mua về) và các sản phẩm thịt,

Website: <https://oagree.com>

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

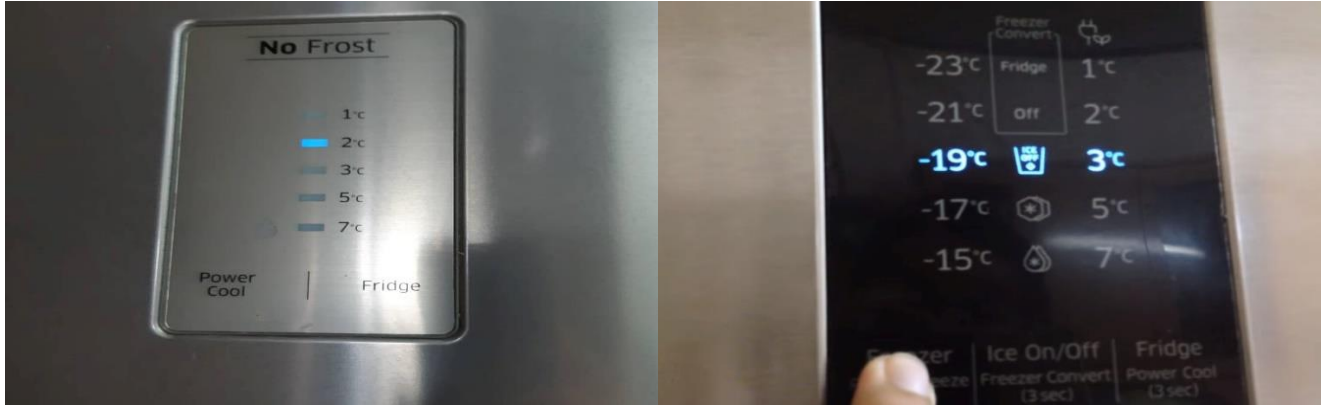
Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khoẻ vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khoẻ, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn lựa chọn và sử dụng sản phẩm tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

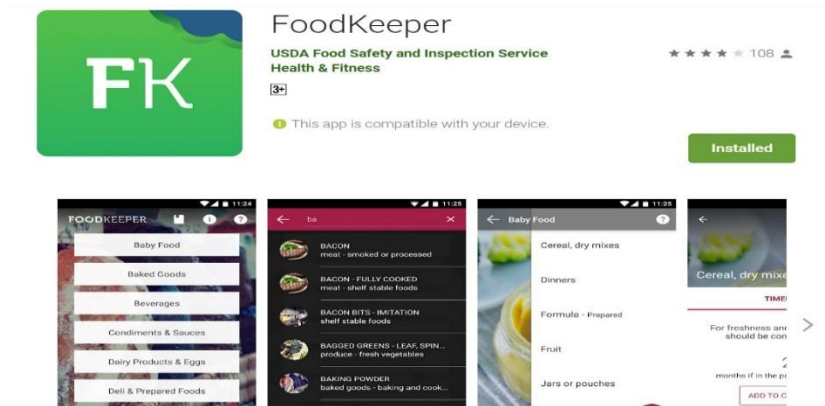
Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

cá, hải sản từ âm 18 độ C trở xuống (thường khi điều chỉnh nhiệt độ ngăn lạnh 4 độ C thì ngăn đông đá cũng tương ứng âm 18 độ C).



Để nhiệt độ ngăn lạnh khoảng 2 – 3 độ C để giữ thực phẩm an toàn

Tài ứng dụng **FoodKeeper** được Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) và Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) khuyến dùng để biết khoảng thời gian bảo quản thực phẩm tốt nhất trong tủ lạnh, tủ đá và nhiệt độ chế biến phù hợp giúp duy trì được chất dinh dưỡng của thực phẩm (link tải FoodKeeper về điện thoại là <https://play.google.com/store/apps/details?id=gov.usda.fsis.foodkeeper2&hl=en> và Link để quy đổi độ F sang độ C là <https://www.metric-conversions.org/vi/nhiệt-do/do-f-sang-do-c.htm>).



Chế biến và sử dụng

- Không bao giờ làm tan thức ăn đông lạnh ở nhiệt độ phòng. Có ba cách an toàn để rã đông thực phẩm: để trong ngăn mát tủ lạnh, trong nước lạnh và trong lò vi sóng. Thực phẩm rã đông trong nước lạnh hoặc trong lò vi sóng nên được nấu ngay lập tức.
- Luôn ướp thực phẩm trong tủ lạnh.
- Rửa tay ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước ấm trước khi chuẩn bị bất kỳ thực phẩm tươi nào (ăn sống, không nấu chín).
- Rửa kỹ tất cả sản phẩm dưới vòi nước kể cả sản phẩm được trồng tại nhà và hoa quả không có ý định ăn vỏ. Rửa sạch vỏ (kể cả không ăn) giúp loại bỏ bụi bẩn, vi khuẩn, hoá chất và không để những thứ độc hại đó lan vào phía trong qua quá trình gọt, cắt. Việc rửa trái cây và rau quả bằng xà phòng, chất tẩy rửa không được các chuyên gia khuyến khích. Với đồ hộp, hãy nhớ làm sạch nắp trước khi mở.

Website: <https://oagree.com>

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn lựa chọn và sử dụng sản phẩm tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

10. Khi đi chơi, hãy nhớ Quy tắc 2 giờ: không nên để thức ăn dễ hỏng ở nhiệt độ phòng quá hai giờ. Nếu bạn đi chơi ngoài trời và nhiệt độ trên 32 độ C, những thực phẩm dễ hỏng không nên để quá một giờ.

Rau mầm - Những điều bạn nên biết

Rau mầm được trồng từ hạt trong điều kiện ẩm và ẩm ướt rất lý tưởng cho sự phát triển của vi khuẩn. Nếu chỉ có một vài vi khuẩn có hại trên hoặc trong hạt giống thì vi khuẩn có thể phát triển lên rất nhiều trong quá trình nảy mầm (ngay cả khi bạn đang tự trồng rau mầm trong điều kiện vệ sinh tốt tại nhà). Do đó rau mầm cần được rửa kỹ dưới vòi nước (giúp giảm nhưng không loại bỏ hoàn toàn được vi khuẩn) hoặc nấu chín rau trước khi ăn (để giảm bệnh tật). Trẻ em, người lớn tuổi, phụ nữ mang thai và những người có hệ miễn dịch yếu (như bệnh nhân bị ung thư, tiểu đường hoặc cơ thể được cấy ghép) nên tránh ăn các loại rau mầm mà chưa được nấu chín.

Bảo quản và xử lý thực phẩm đúng cách không chỉ đảm bảo an toàn về sức khỏe, đảm bảo giá trị dinh dưỡng trong thực phẩm mà còn hạn chế bỏ phí, lãng phí thực phẩm, góp phần bảo vệ môi trường sống của chúng ta và con cháu chúng ta.

Chia sẻ tài liệu này với người thân, bạn bè nếu bạn thấy nó hữu ích cho những người xung quanh.

Cập nhật thông tin từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc [facebook/oagree.fanpage](https://facebook.com/oagree.fanpage).

Nguồn tham khảo:

1. Cục quản lý an toàn thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (link: <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/selecting-and-serving-produce-safely>)
2. <https://www.fda.gov/food/consumers/how-cut-food-waste-and-maintain-food-safety>
3. <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-safety-your-kitchen>

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.