

Hướng dẫn về vấn đề an toàn thực phẩm (Your guide to food safety)

VIETNAMESE

Hãy hưởng dụng thức ăn của quý vị. Đừng để nó trở nên ghê tởm

Tờ hướng dẫn này giải thích về những cách đơn giản để bảo đảm rằng những thực phẩm quý vị mua về nhà để tự chế biến lấy cho mình, cho gia đình hay bạn bè của mình luôn được an toàn.

Các luật lệ về vấn đề an toàn thực phẩm của Úc và của Victoria được đặt ra để bảo đảm rằng những thực phẩm quý vị mua luôn được an toàn.

Tất cả các doanh nghiệp thực phẩm tại Victoria chẳng hạn như siêu thị, cửa hàng thực phẩm cao cấp, cửa hàng thịt, cửa hàng cá, tiệm bán thức ăn mang đi và nhà hàng đều phải tuân thủ theo các luật lệ cũng như tiêu chuẩn này bằng cách bán những loại thực phẩm an toàn để ăn và không bị ô nhiễm.

Các doanh nghiệp thực phẩm có trách nhiệm bán những loại thực phẩm an toàn để ăn.

Hãy hưởng dụng thức ăn của quý vị. Nhưng xin nhớ rằng, quý vị phải tự mình lưu ý để chắc chắn rằng thức ăn đó không trở nên ghê tởm.

Ngộ độc thực phẩm

Tình trạng ngộ độc thực phẩm thường xuyên bị gây ra do vi khuẩn trong những thực phẩm được xử lý, lưu trữ hay nấu nướng một cách cầu thả. Bề ngoài hay mùi vị của các thực phẩm này có thể trông rất bình thường.

Một số người có nguy cơ nhiều hơn đối với vấn đề ngộ độc thực phẩm bao gồm trẻ em, phụ nữ đang mang thai, người cao niên và những người đang mang bệnh.

Triệu chứng của tình trạng ngộ độc thực phẩm có thể khác nhau tùy theo trường hợp việc ngộ độc này do loại vi khuẩn hay chất gây ô nhiễm nào gây ra. Quý vị có thể bị một hay nhiều triệu chứng sau đây:

- Buồn nôn
- Đau thắt ruột
- Tiêu chảy
- Sốt
- Nhức đầu

Các triệu chứng có thể xảy ra trong vòng 30 phút sau khi ăn, hoặc nhiều giờ sau đó. Các triệu chứng này có thể nhẹ hoặc nghiêm trọng. Một số vi khuẩn có thể còn gây ra các triệu chứng khác. Một vài loại vi khuẩn có thể gây xảy thai hay các chứng bệnh khác ở những người nhạy cảm.

Những nơi giúp đỡ

- Tới gặp bác sĩ của quý vị
- Báo cho phòng y tế của hội đồng địa phương hay Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh biết về chứng bệnh của quý vị, đặc biệt nếu quý vị nghĩ rằng chứng bệnh này liên quan tới những thực phẩm mà quý vị đã mua hoặc ăn để các giới chức hữu trách có thể điều tra.

Thực phẩm có nguy cơ cao

Vi khuẩn gây ngộ độc thường hiện diện trong thực phẩm, và trong những điều kiện thích hợp, một con vi khuẩn có thể phát triển thành hơn 2 triệu con chỉ trong 7 giờ.

Ở một số loại thực phẩm, vi khuẩn phát triển và sinh sôi nảy nở dễ dàng hơn những loại thực phẩm khác. Những loại thực phẩm vi khuẩn ưa thích bao gồm:

- Thịt
- Thịt gia cầm
- Các Sản Phẩm Bơ Sữa
- Trứng
- Các thực phẩm đã chế biến như salami và thịt ham
- Đồ biển
- Cơm
- Mì ống (pasta) đã nấu chín
- Rau trộn, chẳng hạn như gỏi (coleslaw), xà lách mì ống và xà lách cơm
- Xà lách trái cây trộn sẵn

Các loại thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn

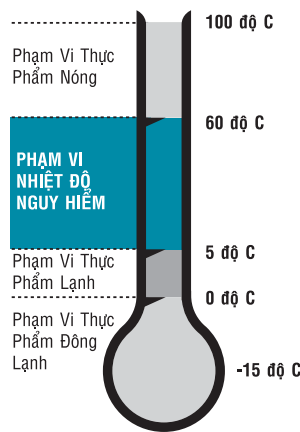
Thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn là những loại thực phẩm có thể ăn ngay mà không cần phải nấu nướng hoặc sửa soạn chế biến thêm chẳng hạn như xà lách trộn sẵn, bánh mì sandwich mang đi và bánh mì sandwich làm sẵn.

10 bước dễ dàng để khiến cho thực phẩm được an toàn...

1. Mua từ những nơi cung cấp đáng tin cậy và có cửa hàng sạch sẽ.
2. Tránh các loại thực phẩm đã bị hư, đã quá hạn hoặc thực phẩm trong những bao bì đóng gói đã bị hư hại.
3. Mang các thực phẩm ướp lạnh, đông lạnh hay thực phẩm nóng trong các hộp đựng cách nhiệt về thẳng nhà.
4. Để các thực phẩm tươi sống và thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn cách biệt nhau.
5. Tránh để các loại thực phẩm có nguy cơ cao trong Phạm Vi Nhiệt Độ Nguy Hiểm (Temperature Danger Zone) quá 4 giờ.
6. cất giữ các loại thực phẩm có nguy cơ cao bên ngoài Phạm Vi Nhiệt Độ Nguy Hiểm. Cất giữ các thực phẩm ướp lạnh ở mức 5 độ C hoặc lạnh hơn, và các thực phẩm nóng ở mức 60 độ C hoặc nóng hơn.
7. Rửa và lau khô tay thật kỹ khi sửa soạn thức ăn.
8. Dùng các dụng cụ sạch sẽ và riêng biệt cho từng loại thực phẩm tươi sống và thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn.
9. Nấu nướng thịt xay, thịt gia cầm, cá và súp sích thật kỹ.
10. Khi thấy nghi ngờ, hãy vất bỏ đi.

Cất giữ thực phẩm ở phạm vi 'thích hợp'!

Một nguyên tắc cơ bản là: hãy cất giữ các loại thực phẩm 'có nguy cơ cao' trong phạm vi nhiệt độ thích hợp càng nhiều càng tốt.



Tránh dùng để các loại thực phẩm có nguy cơ cao trong Phạm Vi Nhiệt Độ Nguy Hiểm.

Khi đi chợ mua sắm:

- Mua các loại thực phẩm ướp lạnh và thực phẩm đông lạnh cuối cùng.
- Quý vị cũng nên mua thịt gà nóng và các loại thực phẩm nóng khác vào thời gian cuối và để cách biệt với các thực phẩm lạnh.

Khi lưu trữ và vận chuyển thực phẩm:

- Cất giữ thực phẩm ướp lạnh ở mức 5 độ C hoặc lạnh hơn.
- Dùng nhiệt kế tủ lạnh để kiểm tra nhiệt độ trong tủ lạnh của quý vị. Nhiệt độ trong đó nên dưới 5 độ C.
- Giữ cho thực phẩm đông lạnh được lạnh cứng.
- Giữ cho nhiệt độ ở ngăn đông lạnh ở mức từ -15 độ C tới -18 độ C.
- Cất giữ các thực phẩm nóng ở mức 60 độ C hoặc nóng hơn.
- Vứt bỏ những thực phẩm có nguy cơ cao đã được để trong Phạm Vi Nhiệt Độ Nguy Hiểm trên 4 giờ.
- Hãy ăn ngay những thực phẩm có nguy cơ cao đã được để trong Phạm Vi Nhiệt Độ Nguy Hiểm trên 2 giờ – đừng cất giữ lâu hơn.

Chọn lựa kỹ càng khi mua thực phẩm

Ngay cả trong trường hợp các nhà sản xuất và những người bán thực phẩm đã tuân theo các luật lệ về vấn đề an toàn thực phẩm, đôi khi chất lượng và tình trạng an toàn của thực phẩm vẫn có thể bị ảnh hưởng do cách thức xử lý của quý vị trong tư cách là người tiêu thụ.

Sau khi mua thực phẩm, tình trạng an toàn của món thực phẩm đó cũng sẽ là trách nhiệm của quý vị.

- Chỉ mua từ những nơi cung cấp đáng tin cậy và có cửa hàng sạch sẽ.
- Kiểm tra hạn sử dụng và nhãn hiệu, tránh các loại thực phẩm đã quá hạn.
- Xem nhãn hiệu trên thực phẩm để biết các thành phần gây dị ứng và chi tiết về các thành phần dinh dưỡng.
- Tránh các mặt hàng được cất trong các hộp, thùng đựng hoặc bao bì đã bị hư hại, móp méo, phình lớn ra hoặc rò rỉ.
- Tránh các loại thực phẩm trông có vẻ như đã bị hư, chẳng hạn như đã bị mốc meo hoặc đổi màu.
- Để ý xem nhân viên phục vụ có dùng các loại kẹp gấp riêng biệt khi xử lý các loại thực phẩm khác nhau hay không.
- Chỉ mua trứng còn để trong hộp trên đó có ghi rõ nơi cung cấp – tránh những quả trứng đã bị nứt nẻ hay dơ bẩn.
- Tránh các loại thực phẩm ướp lạnh hay đông lạnh có nguy cơ cao đã bị để bên ngoài tủ lạnh hay ngăn đông lạnh.
- Tránh các loại thực phẩm nóng không được hấp nóng.
- Tránh các loại thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn để trên quầy mà không được đậy kín.
- Tránh dùng để nước thịt, nước gà hay nước cá rót vào các mặt hàng khác.

Nếu quý vị cảm thấy thật sự ưu tư về cách thức xử lý, lưu trữ hay sửa soạn thực phẩm của một doanh nghiệp nào đó, hãy liên lạc với phòng y tế của hội đồng địa phương.

Mang thực phẩm về nhà thật nhanh

- Nếu đã mua các thực phẩm nóng, ướp lạnh hay đông lạnh, quý vị nên mang về nhà càng sớm càng tốt.
- Nếu buổi đi chợ kéo dài trên 30 phút, hoặc trong những ngày rất nóng, quý vị nên mang theo hộp hay túi đựng cách nhiệt và một túi đá để cất giữ các thực phẩm ướp lạnh và đông lạnh.
- Hãy tính tới việc để các thực phẩm nóng vào một thùng đựng cách nhiệt vào những buổi đi chợ kéo dài trên 30 phút.
- Hãy tính tới việc dùng giấy kim loại (foil) để gói các thực phẩm nóng.
- Sau khi về tới nhà, hãy cất ngay các thực phẩm ướp lạnh và đông lạnh vào tủ lạnh và ngăn đông lạnh.

Lưu ý kỹ hơn khi mang thực phẩm ra khỏi nhà

- Tận hưởng những chuyến đi chơi picnic, ăn uống ngoài trời, và mang thức ăn đi làm hoặc mang tới trường. Hãy lưu ý kỹ hơn khi sửa soạn, lưu trữ và xử lý thực phẩm.
- Cắt thịt ra thành những miếng nhỏ vừa ăn trước khi rời khỏi nhà, và chuẩn bị làm sẵn tất cả những món xà lách.
 - Để thịt sống và các loại thực phẩm có nguy cơ cao vào các thùng đựng kín và riêng biệt và các hộp đựng cách nhiệt.
 - Đặt các thùng đựng thịt sống ở dưới cùng của hộp đựng cách nhiệt và để cách biệt hẳn các loại thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn.
 - Tránh gói thức ăn khi mới nấu xong hay vẫn còn ấm, trừ phi quý vị có thể giữ những thức ăn này bên ngoài Phạm Vi Nhiệt Độ Nguy Hiểm. Hãy để thức ăn trong tủ lạnh qua đêm trước khi gói.
 - Gói nhiều túi đá quanh các thực phẩm ướp lạnh. Thức uống đông lạnh có thể được dùng như túi đá, đặc biệt trong những bữa ăn trưa tại trường học.
 - Dùng để các loại thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn vào các thùng đựng thực phẩm tươi sống mà không rửa và lau khô thật kỹ các thùng đựng này trước.
 - Hãy tính tới việc sử dụng loại khăn lau một lần rồi vứt bỏ nếu không có nước sạch sẽ để rửa tay.

Lưu trữ thực phẩm kỹ càng

Giữ cho thực phẩm không bị tổn hại bằng cách:

- Cất giữ các thực phẩm ướp lạnh có nguy cơ cao trong tủ lạnh.
- Giữ cho các thực phẩm đông lạnh được lạnh cứng.
- Lưu trữ thực phẩm trong các hộp đựng sạch sẽ và không độc hại.
- Cất thực phẩm trong các hộp đựng kín có nắp đậy chặt hoặc được bao bọc bằng giấy kim loại hay màng nhựa.
- Lưu trữ các thực phẩm đã nấu chín cách biệt hẳn các thực phẩm tươi sống.
- Lưu trữ các thực phẩm tươi sống, đồ biển hay thịt gà trong các hộp đựng được bịt kín hoặc đậy kín và để ở phía dưới cùng của tủ lạnh.
- Cất các thức ăn còn dư vào tủ lạnh. Các loại thực phẩm đóng gói và thực phẩm đóng hộp và đóng chai có thể trở nên có nguy cơ cao sau khi mở.
- Không lưu trữ thực phẩm trong các hộp đã mở.
- Tránh dùng để trứng, bơ sữa và các món có thịt quá hạn sử dụng.

Rửa tay khi sửa soạn thực phẩm

- Rửa tay bằng nước ấm và xà phòng trong ít nhất 30 giây trước khi sửa soạn thức ăn.
- Rửa tay thật kỹ trước khi sửa soạn thức ăn và sau khi xử lý thịt, thịt gà và đồ biển tươi sống, trứng và các loại rau chưa được rửa sạch.
- Lau khô tay bằng khăn lau sạch sẽ hoặc bằng loại khăn dùng một lần rồi vứt bỏ.
- Nếu bị đứt tay hay bị một vết thương nào đó trên tay, hãy dùng dây băng vết thương hay băng cá nhân không thấm nước dán kín lại.
- Mặc quần áo sạch sẽ và có tác dụng bảo hộ chẳng hạn như tạp dề khi sửa soạn thức ăn.
- Nếu thấy không được khỏe, hãy để một người khác sửa soạn thức ăn.

Cất giữ vật dụng sạch sẽ và riêng biệt

Để phòng không để các thực phẩm tươi ngon trở nên ghê tởm bằng cách cất giữ các vật dụng sạch sẽ và riêng biệt.

- Để các thực phẩm tươi sống cách biệt hẳn các thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn.
- Dùng các dụng cụ và thiết bị riêng biệt và sạch sẽ cho các thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn.
- Dùng dụng cụ các thiết bị và dụng cụ cho các thực phẩm tươi sống chung cho các thực phẩm sẵn-sàng-để-ăn mà không chùi rửa thật sạch trước.
- Chùi rửa sạch sẽ và lau khô thớt, dao, chảo, đĩa, hộp đựng và các dụng cụ khác sau khi dùng.
- Dùng nước nóng và xà phòng để rửa các vật dụng và nhớ hãy lau khô thật kỹ trước khi sử dụng lại.
- Dùng khăn sạch hay loại khăn lau một lần rồi vứt bỏ để lau khô các dụng cụ và thiết bị, nếu không, hãy để các dụng cụ này tự khô ngoài không khí.
- Dùng máy rửa chén và thuốc tẩy thích hợp để rửa và làm khô các dụng cụ và thiết bị.
- Xả nước sạch vào rau và trái cây tươi trước khi dùng.
- Tránh dùng để các thú vật kiểng lảng vảng xung quanh khu vực sửa soạn hay lưu trữ thực phẩm.
- Khử sạch sâu bọ và côn trùng tại khu vực sửa soạn hay lưu trữ thực phẩm.

Dùng tủ lạnh để xả đá các thực phẩm đông lạnh

Vi khuẩn có thể phát triển trong thực phẩm đông lạnh trong lúc xả đá. Vì vậy, hãy giữ cho các thực phẩm đông lạnh ở bên ngoài Phạm Vi Nhiệt Độ Nguy Hiểm.

- Trừ phi có sự hướng dẫn khác, nếu không, hãy xả đá các thực phẩm đông lạnh trong tủ lạnh hoặc sử dụng lò vi-ba (microwave).
- Nếu trên các thực phẩm đông lạnh đóng gói có phần chỉ dẫn, hãy sửa soạn và nấu nướng các thực phẩm đó theo chỉ dẫn, ngay sau khi lấy ra khỏi ngăn đông lạnh.
- Làm tan đá các loại thịt, cá và thịt gà thật kỹ trước khi nấu nướng.
- Cất giữ các thực phẩm đã tan đá trong tủ lạnh cho tới khi nấu nướng.
- Nếu sử dụng lò vi-ba để làm tan đá, hãy nấu nướng ngay sau khi thực phẩm đã tan đá.
- Nếu quý vị sử dụng lò vi-ba, hãy tăng nhanh tốc độ xả đá bằng cách tách riêng những phần đã tan đá ra khỏi những phần vẫn còn đông lạnh.
- Tránh không nên để đông lạnh lại những thực phẩm đã được xả đá.

Nấu nướng đúng mức

Một trong những việc quan trọng nhất quý vị có thể làm để ngăn chặn tình trạng thực phẩm trở nên ghê tởm là hãy nấu nướng thật kỹ, đặc biệt là các loại thực phẩm có nguy cơ cao.

- Nấu nướng thịt gà cho tới khi thịt trở nên trắng – trên thịt không nên có màu hồng.
- Nấu nướng thịt băm miếng (hamburger), thịt xay, xúc xích, thịt cuốn hay thịt nhồi thật kỹ cho tới khi nước trong thịt trở nên trong.
- Nấu nướng cá trắng cho tới khi có thể dùng nĩa để làm cá tróc ra một cách dễ dàng.
- Hầu hết các loại thực phẩm đều nên được nấu nướng tới ít nhất 75 độ C.
- Sử dụng loại nhiệt kế dùng cho thịt để đo nhiệt độ đúng mức. Các nhiệt kế dùng cho thịt có sẵn tại nhiều cửa tiệm bán dụng cụ làm bếp và các thiết bị nướng thịt.
- Nấu nướng kỹ những món ăn làm từ trứng chẳng hạn như trứng tráng và sữa trứng nướng.
- Cẩn thận hơn khi sửa soạn các món ăn có trứng không được nấu chín chẳng hạn như rượu nóng đánh trứng và sốt mayonnaise làm tại gia, vì vi khuẩn trên vỏ trứng có thể làm ô nhiễm món ăn.

Để nguội và hâm nóng thức ăn

- Hâm nóng thức ăn thật kỹ cho tới khi bốc hơi (trên 75 độ C) hoặc sôi.
- Để các thức ăn đã nấu chín bên ngoài Phạm Vi Nhiệt Độ Nguy Hiểm.
- Nếu quý vị cần phải lưu trữ thức ăn để dùng sau, sau khi hơi nước ngưng dâng trào, hãy để thức ăn nguội và để vào tủ lạnh.
- Khi quý vị nấu nướng trước thời điểm cần ăn, hãy chia những phần thức ăn lớn vào các hộp đựng nhỏ và đông để làm lạnh.
- Nếu quý vị không muốn làm nguội thức ăn ngay, hãy giữ thức ăn nóng ở mức 60 độ C hoặc nóng hơn.

Muốn biết thêm thông tin về vấn đề an toàn thực phẩm, xin liên lạc:

- Đường Dây Thông Tin về An Toàn Thực Phẩm (Food Safety Hotline): 1300 364 352 hoặc email: foodsafety@dhs.vic.gov.au
- Phòng y tế của hội đồng địa phương
Ghé xem:
www.health.vic.gov.au/foodsafety
www.betterhealth.vic.gov.au
www.safefood.net.au
www.foodstandards.gov.au

Do Ban An Toàn Thực Phẩm phát hành,
Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh của Chính Phủ Victoria
Melbourne, Victoria.

Tháng 04 năm 2005

© Bản quyền của Tiểu Bang Victoria, Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh, 2005

Được sự chấp thuận của Chính Phủ Tiểu Bang Victoria
120 Spencer Street, Melbourne.