

Đừng để ngộ độc thực phẩm có trong thực đơn ngày lễ

Chúng ta đang bắt đầu vào mùa lễ, và điều đó có nghĩa là ẨM THỰC! Dù quý vị đang tổ chức một buổi tiệc lớn hay mang món tủ của mình đến một buổi tụ họp, quý vị đều muốn đảm bảo rằng món ăn của mình vừa ngon miệng vừa an toàn.

Trong khi bất cứ ai cũng có thể bị bệnh do thực phẩm gây ra, và các triệu chứng như tiêu chảy và nôn mửa không bao giờ là dễ chịu, các bệnh do thực phẩm gây nguy hiểm nhất cho trẻ em, người già và những người có hệ thống miễn dịch suy yếu.

Những mẹo hay để giữ an toàn thực phẩm

Năm biện pháp phòng ngừa an toàn đơn giản sau đây có thể giúp giữ cho quý vị, gia đình và bạn bè của mình được an toàn khỏi mắc bệnh do thực phẩm nấu ở nhà gây ra.

- 1. Rửa tay** bằng nước ấm và xà phòng để loại bỏ vi trùng có thể xâm nhập vào thực phẩm. Hãy rửa tay sạch sẽ:
 - Trước khi xử lý thực phẩm hoặc chạm vào đồ dùng được sử dụng để chế biến thực phẩm (ví dụ: dao)
 - Sau khi đi vệ sinh; đi đổ rác; hắt hơi; ho; hút thuốc; hoặc xử lý thịt, cá hoặc gia cầm sống.
- 2. Tránh làm nhiễm chéo thực phẩm.** Điều này xảy ra khi vi trùng từ thực phẩm sống hoặc chưa sạch lây sang những thực phẩm sẽ không được nấu chín hoàn toàn trước khi ăn.
 - Đặt thịt, cá và gia cầm sống trên kệ dưới cùng trong tủ lạnh.
 - Rửa và vệ sinh thớt và đồ dùng bất cứ khi nào mà quý vị cắt xong thịt, cá, gia cầm sống và dưa (chúng tôi đang nhắc tô trái cây ngày lễ đấy!).
 - Sử dụng thớt/ bề mặt cứng không có khe hở hoặc lỗ.
- 3. Đừng để một số loại thực phẩm ở nhiệt độ phòng – đó là vùng nguy hiểm!** Một số loại thực phẩm – như thịt, gia cầm, tinh bột đã nấu chín, dưa cắt lát, giá, thảo mộc tươi và hỗn hợp tỏi ngâm dầu, sản phẩm từ sữa, rau lá cắt sẵn, cà chua cắt sẵn, và rau củ nấu chín – có thể phát triển vi khuẩn nhanh chóng và dễ dàng ở nhiệt độ phòng (từ 41 đến 135°F, hoặc 5 đến 57°C). Nhiệm vụ của quý vị là đưa những thực phẩm này ra khỏi vùng nguy hiểm càng nhanh càng tốt bằng cách nấu, làm nguội hoặc hâm nóng.
 - Nếu thực phẩm đã ở nhiệt độ phòng đến 2 tiếng, đã đến lúc làm lạnh hoặc hâm nóng lại (Xem mẹo thứ 4 và 5 để biết thêm chi tiết).

- Vớt bỏ thực phẩm sau khi đã để ở nhiệt độ phòng đến hơn 2 tiếng.

4. Làm mát thực phẩm đúng cách khi quý vị đã sẵn sàng để vào tủ lạnh. Không làm mát thực phẩm đúng cách là nguyên nhân chính cho bệnh do thực phẩm gây ra.

Cách để làm mát thực phẩm một cách an toàn:

- Những miếng thịt/ gia cầm lớn nên được cắt thành miếng từ 4 inch (10 cm) trở xuống và sau đó đặt trực tiếp vào tủ lạnh.
- Đặt thực phẩm nóng vào chảo nông sâu không quá 2 inch (5 cm) rồi cho trực tiếp vào tủ lạnh.
- Để thực phẩm nguội không đậy nắp qua đêm hoặc cho đến khi nguội đến 41° F (5°C) hoặc thấp hơn. Khi thực phẩm đã nguội hoàn toàn, quý vị nên đậy nắp lại.

5. Đun nóng (và hâm nóng) thực phẩm đến nhiệt độ thích hợp. Hãy chắc chắn rằng quý vị có một nhiệt kế đo thịt để làm theo mẹo này.

- Nấu các loại thực phẩm sau đến ít nhất:
 - Gia cầm: 165° F (74°C)
 - Thịt bò xay: 158° F (70°C)
 - Hải sản có vỏ, thịt cừu, thịt bò, thịt lợn: 145° F (63°C)
- Thực phẩm nóng nên được giữ ở 135° F trở lên (57°C).
- Hâm nóng thực phẩm thừa của mình đến ít nhất 165° F (74°C) và giữ nhiệt độ đó ít nhất 15 giây.

Tìm hiểu thêm các mẹo khác trên trang web của chúng tôi: [An toàn thực phẩm trong nhà bếp của mình.](#)