

An Toàn Thực Phẩm: Các Chỉ Dẫn Trên Nhãn Thực Phẩm

Food Safety: Instructions on Food Labels

Nhiều người có một vai trò để bảo đảm thực phẩm quý vị ăn được an toàn. Những người này bao gồm các nông gia, các nhà chế biến, các nhà phân phối, các nhà buôn lẻ và những người khác.

Quý vị cũng có vai trò quan trọng trong việc bảo đảm thực phẩm quý vị và gia đình quý vị ăn được an toàn. Luôn luôn làm theo các chỉ dẫn trên bao bì về việc làm thế nào để cất trữ, xử lý và nấu nướng thực phẩm. Điều này áp dụng cho tất cả thực phẩm, nhất là thực phẩm chế biến hoặc đóng gói.

Một số chỉ dẫn quý vị có thể thấy trên bao bì gồm:

- Cất trong tủ lạnh
- Cất vào tủ lạnh sau khi đã mở ra
- Ngày giới hạn sử dụng
- Nấu thật chín
- Cảnh báo về dị ứng

“Cất trong tủ lạnh” có nghĩa là gì?

Nếu gói đồ ghi “cất trong tủ lạnh,” hoặc có những chữ tương tự, thực phẩm hoặc nước uống lúc nào cũng phải giữ lạnh. Điều này bao gồm trước và sau khi quý vị mở gói thực phẩm.

Vi khuẩn, cũng còn gọi là các mầm vi trùng, sinh sống khắp mọi nơi, kể cả trong thực phẩm của chúng ta. Khi thực phẩm mới được đóng gói, nó chứa một số nhỏ vi trùng. Con số này quá ít nên hầu hết mọi người ăn thực phẩm đều không bị bệnh. Khi thực phẩm được trữ lạnh, vi trùng phát triển chậm lại và thực phẩm được an toàn trong thời gian lâu hơn. Không có việc giữ lạnh, vi trùng tăng trưởng một cách nhanh chóng và có thể khiến cho người ta bị bệnh.

Trong năm 2011, ít nhất 2 người đã bị bệnh ngộ độc thức ăn trầm trọng sau khi ăn súp khoai tây đã không được giữ lạnh sau khi mua từ tiệm tạp hóa về. Các bào tử trong súp gây chứng ngộ độc trầm trọng đã sinh sôi và tạo ra một độc tố cực kỳ nguy hiểm. Ngộ độc thực phẩm là một bệnh rất nghiêm trọng và có thể gây bại liệt hoặc tử vong.

“Cất vào tủ lạnh sau khi đã mở ra” có nghĩa là gì?

Một số thực phẩm chỉ phải giữ lạnh sau khi đã mở ra. Nếu gói đồ ghi “giữ lạnh sau khi đã mở ra” hoặc có những chữ tương tự, hãy cất thực phẩm hoặc nước uống đó vào tủ lạnh ngay lập tức sau khi mở ra. Nếu thực phẩm được giữ lạnh sau khi đã mở ra, các mầm vi trùng không thể sinh sôi một cách nhanh chóng và gây bệnh. Nếu thực phẩm không được giữ lạnh, các mầm vi trùng trong thực phẩm có thể sinh sôi và số lượng lớn vi khuẩn làm tăng rủi ro nhiễm bệnh nếu người ta ăn thức ăn đó.

Để làm chậm sự tăng trưởng các mầm vi trùng, nhiệt độ trong tủ lạnh của quý vị phải là 4°C (40°F) hoặc lạnh hơn.

“Ngày giới hạn sử dụng” có nghĩa là gì?

Nhiều thực phẩm có “ngày giới hạn sử dụng” in trên nhãn. Ngày giới hạn sử dụng không bảo đảm sự an toàn của thực phẩm, nhưng nó cho quý vị biết thông tin về sự tươi mới và thời hạn có thể bày bán trên kệ của sản phẩm còn chưa khai mở. Khi món đồ đã được mở ra, thực phẩm phải được cất trữ đúng cách và ăn trong vòng một vài ngày.

Quý vị không thể luôn luôn biết được thực phẩm có an toàn hay không chỉ bằng cách nhìn, ngửi hoặc nếm. Luôn luôn vứt bỏ bất cứ thực phẩm nào đã quá hạn sử dụng sau ngày “giới hạn sử dụng”.

“Nấu thật chín” có nghĩa là gì?

Nấu chín đúng hoàng thực phẩm giết hầu hết các vi khuẩn và làm cho thực phẩm được an toàn để ăn. Một số thực phẩm chế biến hoặc đóng gói được nấu chín hẳn và có thể ăn liền. Các thực phẩm khác chưa được nấu chín hẳn và có thể chứa các thành phần nguyên liệu tươi, sống. Nếu các chỉ dẫn cách nấu ghi “nấu cho thật chín” hoặc “phải được nấu chín,” hoặc có những chữ tương tự, hãy làm theo các chỉ dẫn về cách nấu nướng của nhà sản xuất. Hâm nóng một thực phẩm không giết chết vi khuẩn.

Thực phẩm có chứa các thành phần nguyên liệu còn chưa chín kể cả thịt sống, gà vịt, trứng và cá thì an toàn nếu nhiệt độ bên trong thực phẩm đạt ít nhất 74°C (165°F). Hãy dùng một nhiệt kế sạch và được khử trùng để kiểm tra nhiệt độ.

Tháng Ba 2013, 24 người bị bệnh *E.coli* sau khi ăn bánh pizza đông lạnh, quesadilla và các miếng phô mai mozzarella loại nhỏ. Các sản phẩm này trông có vẻ như đã được nấu chín hẳn. Tuy nhiên, chúng chỉ mới được làm chín một phần, và phải được làm cho chín hẳn bởi người tiêu thụ. Một số thực phẩm, như thịt bò sống và nấu chưa chín hẳn, có thể chứa vi khuẩn chẳng hạn như *E.coli*. Các thực phẩm này phải được nấu thật chín mới an toàn để tiêu thụ.

Khi chế biến các sản phẩm tươi, sống, hãy rửa tay trước và sau khi cầm nắm các thực phẩm này. Rửa tất cả các đồ dùng nhà bếp, thớt và quây mặt bàn với nước nóng, có xà phòng. Để được bảo vệ thêm chống lại các mầm vi trùng, hãy khử trùng các bề mặt bằng cách dùng một dung dịch thuốc tẩy 200 phần triệu (ppm).

“Cảnh báo dị ứng” có nghĩa là gì?

Một số thực phẩm chế biến hoặc đóng gói có cảnh báo về sự dị ứng, ghi rằng sản phẩm “có thể chứa” chất gây dị ứng tổng quát trong thực phẩm như các loại hạt hoặc đậu nành. Nhà sản xuất không thể bảo đảm thực phẩm hoàn toàn không có (các) chất gây dị ứng như liệt kê.

Làm thế nào để pha dung dịch thuốc sát trùng 200 ppm, loại không cần phải rửa sạch lại bằng nước lạnh:

- Pha 15 mL (1 muỗng súp) thuốc tẩy gia dụng vào 4 lít (1 gallon) nước; hoặc pha 5 mL (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 tách) nước.
- Để thuốc sát trùng tiếp xúc với bề mặt đồ vật hoặc đồ dùng nhà bếp ít nhất 1 phút trước khi dùng khăn giấy để lau lại cho sạch hoặc để hong khô ngoài không khí.

Dùng công cụ của cơ quan Y Tế Công Cộng Ontario về cách pha loãng chlorine để làm thuốc sát trùng có độ đậm đặc thích hợp cho sản phẩm thuốc tẩy của quý vị www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

Các sự cảnh báo về dị ứng dành cho những người bị dị ứng thực phẩm nghiêm trọng. Các cảnh báo này giúp người ta tránh những thực phẩm gây các phản ứng dị ứng. Với một số người, ngay cả những số lượng nhỏ chất gây dị ứng có thể gây nên phản ứng nghiêm trọng (sốc phản vệ) và thậm chí tử vong. Nếu quý vị bị dị ứng nghiêm trọng với thực phẩm, hãy tránh các thực phẩm có ghi lời cảnh báo dị ứng thực phẩm hoặc thành phần nguyên liệu mà quý vị bị dị ứng với chúng. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #100a Các Chứng Dị Ứng Nặng Với Thực Phẩm ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên](#).

Tôi có thể làm gì nếu tôi không hiểu các chỉ dẫn?

Đọc tất cả chỉ dẫn về an toàn thực phẩm ghi trên nhãn hiệu và bao bì. Nếu quý vị không hiểu các chỉ dẫn, hãy nhờ một người giải thích những điều này cho quý vị. Liên lạc trực tiếp với hãng chế biến thực phẩm, hoặc hỏi gia đình quý vị, hàng xóm hoặc nhân viên tiệm tạp hóa để biết thêm thông tin.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, xin xem các tài liệu sau đây:

- [HealthLinkBC File#59a An Toàn Thực Phẩm: Những Cách Để Dành Để Giữ An Toàn Thực Phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #59b An Toàn Thực Phẩm cho Trái Cây và Rau Cải Tươi](#)
- [HealthLinkBC File #76 Thực Phẩm Những Người Có Nhiều Rủi Ro Ngộ Độc Thực Phẩm Nên Tránh](#)
- Những Người Canada Mạnh Khỏe – An Toàn Thực Phẩm www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/index-eng.php

Để tìm hiểu thêm về nhãn thực phẩm, xin truy cập các trang mạng sau đây:

- Những Người Canada Mạnh Khỏe – Nhãn Thực Phẩm www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-eng.php
- Cơ quan Kiểm Định Thực Phẩm của Canada – Dán Nhãn Ghi Ngày Trên Các Thực Phẩm Đóng Gói Sẵn www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.