

CÁC BƯỚC XỬ LÝ AN TOÀN THỰC PHẨM

Tiến sĩ Linda Harris, chuyên gia an toàn thực phẩm, và Tiến sĩ Christine Bruhn, chuyên gia tiếp thị thực phẩm tiêu dùng, cùng làm việc tại The Postharvest Technology Center, cung cấp các bước sau đây cho việc xử lý an toàn của thực phẩm:

1. Dù là ở nhà hay ở tiệm tạp hóa, bạn hãy giữ cho trái cây và rau củ nằm tách biệt với thịt sống, gia cầm và thủy sản để ngăn ngừa lây nhiễm chéo.
2. Bạn hãy cất trữ vào tủ lạnh tất cả những thực phẩm tươi sống như trái cây và rau củ đã cắt rời, chuẩn bị ăn để giữ cho nó luôn tươi sạch.
3. Bạn hãy rửa sạch toàn bộ các loại trái cây và rau quả, kể cả những quả dưa hấu ngoại cỡ, đây là bước chuẩn bị đầu tiên, kế tiếp bạn hãy cắt bỏ những hư hỏng như vết bầm, mất màu, trước khi ăn.
4. Trước và sau khi xử lý trái cây và rau quả, bạn phải đảm bảo rằng khu vực làm việc và đồ dùng của bạn được sạch sẽ và bàn tay của bạn đã được rửa sạch bằng nước xà phòng nóng.
5. Rau quả nên rửa dưới vòi nước máy. Không nên ngâm chúng trong nước để tránh làm gia tăng cơ hội cho nhiễm bẩn chéo.
6. Bạn nên sử dụng tay hoặc bàn chải chà sạch, loại bỏ bụi bẩn khỏi các loại trái cây có vỏ như táo, dưa chuột và dưa hấu.
7. Lau khô hoa quả và rau sạch vừa rửa xong bằng khăn giấy dùng một lần.
8. Bạn không cần thiết phải rửa lại những thực phẩm đã được làm sạch và đóng gói sẵn sàng để ăn. Nếu bạn muốn rửa lại loại sản phẩm này, hãy thực hiện theo các hướng dẫn đính kèm. Luôn luôn rửa rau salad đóng gói sẵn dưới vòi nước chảy trước khi ăn.
9. Sau khi bạn cắt hoặc chuẩn bị, tất cả các loại trái cây và rau củ phải được làm lạnh ngay. Sau khi ăn, những phần rau quả còn thừa phải cất lại vào trong tủ lạnh trong vòng 2 giờ.