

CÁCH CHỌN THỰC PHẨM AN TOÀN NGÀY TẾT

Với gia cầm, chọn con có màu sắc tự nhiên, từ trắng ngà đến vàng tươi, mắt sáng. Thịt gia cầm hồng có màu vàng thẫm, vàng tím hoặc vàng tối sẫm, mắt vẫn đục, nhắm nghiền.

An toàn thực phẩm vẫn là vấn đề đáng lo ngại, đặc biệt là trong

Với gia cầm, chọn con có màu sắc tự nhiên, từ trắng ngà đến vàng tươi, mắt sáng. Thịt gia cầm hồng có màu vàng thẫm, vàng tím hoặc vàng tối sẫm, mắt vẫn đục, nhắm nghiền.

An toàn thực phẩm vẫn là vấn đề đáng lo ngại, đặc biệt là trong dịp Tết. Và không phải ai cũng biết cách lựa chọn những thực phẩm tươi mới. Cục An toàn vệ sinh thực phẩm (Bộ Y tế) đưa ra một số cách lựa chọn thực phẩm an toàn:

1. Rau, quả

- Không mua rau đã héo úa, dập nát hay có mùi lạ, có dấu hiệu bất thường như "quá mập", "quá phồng" hoặc dính các hạt bụi nhỏ.

- Khi sử dụng, cần nhặt tách riêng từng lá và rửa rau, ngâm ngập trong nước sạch 15-20 phút để hòa tan thuốc bảo vệ thực vật (nếu có). Sau đó, rửa trôi 2-3 lần trước vò nước chảy hoặc trong chậu nước đầy. Nếu là quả thì nên gọt bỏ vỏ, loại những quả dập nát.

2. Thịt tươi

- Chọn thịt có màng ngoài khô, màu sắc đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, óng ả, vết cắt có màu sắc bình thường, sáng, khô. Tránh thịt có màu hơi xanh nhạt hoặc hơi thẫm, thậm chí đen, không bóng, màng ngoài nhớt.

- Thịt tươi, ngon phải có độ rắn chắc, đàn hồi cao, lấy ngón tay ấn vào thịt, không để lại vết lõm khi bỏ ngón tay ra và không bị dính.

3. Thịt gia cầm (gà, ngan, vịt...)

- Có màu sắc tự nhiên, từ trắng ngà đến vàng tươi, mắt sáng. Thịt gia cầm hồng có màu vàng thẫm, vàng tím hoặc vàng tối sẫm, mắt vẫn đục, nhắm nghiền. Da kín, lành lặn, không có vết bẩn, vết bầm, mốc meo hoặc vết lạ.

- Với thịt chế biến sẵn (như thịt quay) phải thận trọng, chỉ nên mua ở những cơ sở có nguồn gốc rõ ràng, đảm bảo vệ sinh.

- Không mua thịt bán ở các sạp, rổ, mẹt, giấy để sát đất vì dễ lây vi khuẩn nhiễm độc thịt (hay có trong đất, phân gia súc, phân người).

4. Đồ hộp

- Chọn loại 2 nắp hộp bị lõm vào, gõ vào có tiếng kêu đanh. Nếu nắp hộp phình ra, gõ vào tiếng kêu bịch bịch thì đồ hộp đã bị hỏng.
- Bạn có thể nhúng hộp vào chậu nước, tốt nhất nước 70-80 độ C, lấy tay đè xuống xem có bọt khí nổi lên không. Hoặc cho vào nước đun sôi, với đồ hộp còn tốt thì 2 nắp sẽ phồng lên, nếu không thực phẩm đã bị rữa nát.