

# ĂN SUSHI CÓ AN TOÀN HAY KHÔNG?

Một người đàn ông Chicago tháng trước đưa đơn kiện một nhà hàng phục vụ cho

Một người đàn ông Chicago tháng trước đưa đơn kiện một nhà hàng phục vụ cho ông ta món cá hồi nấu chưa chín kèm cả sán dây ký sinh. Sự việc khiến chúng ta phải suy nghĩ đến món sushi hay sashimi mà mọi người lựa chọn trong giờ ăn trưa.

Tuy nhiên theo các chuyên gia thực phẩm, những người yêu thích món sushi không cần phải lo lắng về cá sống miễn là sushi được chuẩn bị đúng theo quy định của Cục quản lý Dược phẩm và Thực phẩm. Đầu bếp chuẩn bị món sushi cần phải xử lý cá sống và cả cơm cực kỳ cẩn thận.

Những hoài nghi thông thường

Cá sống cũng mang lại nhiều mối nguy hiểm tiềm tàng cho khách hàng ngoài vật ký sinh. Vi khuẩn có thể sinh sôi trên cá không tươi, tạo ra các enzyme được gọi là histamine gây ra ngộ độc Scombroid. Một số loại cá sống ở vùng nhiệt đới cũng có một loại chất độc tự nhiên gọi là ciguatera gây ra các triệu chứng liên quan đến thần kinh hay dạ dày và ruột.

Những người ăn sushi không cần phải lo lắng bởi các nhà hàng sushi chuẩn bị món ăn cho họ theo từng bước nhất định. Một bước thiết yếu trong đó bao gồm công việc làm lạnh cá ở nhiệt độ -4 độ F (-20 độ C) trong vòng 7 ngày, hoặc là làm lạnh ở nhiệt độ -31 độ F (-35 độ C) trong vòng 15 giờ, ở môi trường này vật ký sinh sẽ bị tiêu diệt.

Keith Schneider – nhà vi sinh vật học kiêm chuyên gia kiểm định thực phẩm thuộc đại học Florida – cho biết: “Dù sushi xuất hiện ở đâu cũng cần phải áp dụng đúng quy định bởi nếu không con người sẽ nhiễm bệnh. Vật ký sinh chính là lý do mà chúng ta phải làm lạnh cá sống”.

Những trường hợp mắc bệnh có liên quan đến ăn sushi chỉ chiếm số lượng rất ít so với số lượng những người bị bệnh do ngộ độc bởi thành phần khác như ớt jalapeno chẳng hạn. Thậm chí trong số các trường hợp hiếm hoi đó, cơm kèm trong sushi là nguyên nhân gây bệnh thường xuyên hơn cá sống.

Trả lời LiveScience, Schneider cho biết: “Tôi từng bị bệnh khi ăn sushi tại một nơi tôi thỉnh thoảng ghé qua. Đó là nơi phục vụ đồ ăn nhanh chứ không phải nhà hàng. Tôi chắc chắn mình bị nhiễm vi khuẩn bacillus cereus”.

Những người yêu thích món sushi không cần phải lo lắng về cá sống miễn là sushi được chế biến theo đúng quy định của Cục quản lý Dược phẩm và Thực phẩm. (Ảnh: jungle-life)

Vi khuẩn bacillus cereus có thể lây nhiễm nhanh chóng vào cơm ở nhiệt độ phòng. Cơm trong sushi cần phải được nhúng trong dung dịch dấm làm giảm độ PH xuống còn 4,1 để tiêu diệt các vi sinh vật, khiến món sushi an toàn hơn cho mỗi bữa ăn hàng ngày.

Đừng ăn cá bừa bãi

Rất nhiều người yêu thích món sushi thỏa mãn với món cá ngừ hoặc lươn, nhưng cũng có một vài người lại muốn thử nghiệm vị ẩm thực nguy hiểm bằng cách ăn thịt tươi của một loại cá nóc có độc gọi là cá fugu.

Các đầu bếp chế biến fugu hàng đầu đôi khi thêm vào một số chất độc trong món cá mà họ chuẩn bị để tạo ra cảm giác hơi ngứa trên lưỡi khi ăn. Tuy nhiên nếu cá fugu được chuẩn bị không đúng cách có thể gây tử vong bởi con cá có chất độc gây loạn thần kinh.

Schneider nói: "Tôi coi đó là sự thách thức chứ không phải là một món ăn ngon. Có những người đã tự giết mình mỗi năm chỉ vì cố gắng chế biến được cá fugu và đã làm cho sushi mang tiếng xấu".

Nếu chế biến sushi bằng thịt sống chứ không phải cá sống thì sao? Tốt nhất là nên bỏ ý định đó.

Schneider nói: "Thịt gà hay thịt bò sống thậm chí còn mang đến nhiều nguy cơ hơn." Bà muốn nói đến các loại vi khuẩn như E. coli hay salmonella gây bệnh cho hàng ngàn người mỗi năm ở Hoa Kỳ. "Đó là những lý do mà chúng ta không có món sushi gà".

Lời khuyên của các chuyên gia để thưởng thức món sushi an toàn

- Để có một bữa ăn ngon tốt nhất là nên đến nhà hàng hoặc mua sushi trong siêu thị.
- Nếu bạn muốn tự chuẩn bị món sushi, thì nên mua cá dùng để chế biến sushi đã được làm lạnh theo quy định của FDA.
- Ăn sushi càng sớm càng tốt, không nên để sushi trong tủ lạnh quá 24 giờ.

Không có loại thức ăn nào hoàn toàn không mang nguy hiểm, nhưng chúng ta có thể thưởng thức món sushi một cách hợp lý và đúng cách miễn là còn có cá để chế biến món ăn.