

ĂN Ở TIÊM
EATING AWAY FROM HOME?
HOW TO MAKE SURE FOOD IS SAFE

ĂN Ở TIỆM

EATING AWAY FROM HOME?

HOW TO MAKE SURE FOOD IS SAFE

♦ *Bác sĩ Andrew Wilson*

Cuộc sống bận rộn hàng ngày khiến nhiều người trong chúng ta phải ăn ở tiệm hay mua thức ăn bán sẵn nhiều hơn là nấu nướng ở nhà. Tuy nhiên, nếu những thức ăn này không hợp vệ sinh hay không được cất giữ cẩn thận, chúng có thể làm cho người ăn bị trúng độc. Ở Úc, mỗi năm có khoảng một triệu ruồi người bị trúng độc vì thức ăn.

Sau đây là những điều quý vị cần để ý khi đi ăn ở tiệm hay mua thức ăn nấu sẵn.

Tiệm ăn hoặc nơi bán thức ăn cần được sạch sẽ, vệ sinh.

Nền nhà dơ dáy, mặt bàn để chuẩn bị thức ăn bẩn thỉu sẽ là môi trường cho vi trùng sinh sản và hấp dẫn dấm, chuột và các loại côn trùng hại khác. Nếu tiệm ăn không sạch sẽ, thì chắc chắn thức ăn cũng không được vệ sinh. Đồng thời nhân viên làm việc tại tiệm ăn hay nơi bán thức ăn nấu sẵn cũng phải mặc đồng phục sạch sẽ, và phải xử dụng dụng cụ thích hợp để gấp hay mức thức ăn.

Thức ăn cần giữ thật nóng, hay thật lạnh.

Ăn ở nhà hay ở tiệm cũng vậy, nguyên tắc chung là thức ăn phải giữ thật nóng hay thật lạnh. Thức ăn nấu xong hoặc là phải ăn liền hay phải hâm nóng trước khi ăn. Thức ăn lạnh cần phải ướp đá hay bỏ tủ lạnh. Bánh mì hay bất cứ thức ăn gì có nhét thịt, trứng, hay quét bơ, v.v... cần được bỏ vào tủ lạnh, nếu không sẽ dễ là môi trường cho vi trùng sinh sôi, nảy nở. Đối với com hay các sản phẩm chế tạo bằng bột cũng vậy, cần phải ăn ngay sau khi nấu, nếu không, phải cất vào tủ lạnh.

Đừng ngại trả lại những thức ăn như thịt, cá nấu chưa chín hay chỉ hơi ấm ấm.

Những thức ăn đặc biệt là thịt cần được nấu thật kỹ, nếu không, mặc dù trên bề mặt thịt có vẻ chín, nhưng bên trong vẫn chưa chín hẳn và vi trùng vẫn tồn tại. Thịt nấu thật kỹ mới giết hết được vi trùng. Sau khi nấu xong, cắt thịt ra, nếu vẫn còn đỏ là chưa chín hẳn. Khi làm bít tết hay thịt đút lò (để thịt nguyên cả tảng), hơi nóng có thể tiêu diệt vi trùng bám trên bề mặt, nhưng đừng ăn tái quá.

Nếu trả lại tiệm ăn đĩa thịt nấu chưa chín hẳn, quý vị nên yêu cầu họ đổi cả những món khác trên đĩa, thí dụ như com, rau, v.v..., vì những thứ này có thể dính vi trùng truyền sang từ miếng thịt chưa nấu kỹ.

Mua thức ăn nấu sẵn (take-away food)

Thức ăn nấu sẵn nếu không được giữ nóng sẽ khiến cho vi trùng dễ sinh sản. Do đó trước khi ăn, quý vị nên hâm lại. Thức ăn không ăn hết đem ở tiệm về cần được cất ngay vào tủ lạnh. Khi đem ra ăn, dĩ nhiên quý vị cần hâm lại và nên ăn trong vòng 24 tiếng đồng hồ kể từ khi thức ăn được nấu.

Thức ăn tự chọn lấy ở tiệm ăn (self service)

Cần để ý những thức ăn này phải có nắp đậy cẩn thận, phòng trường hợp ai đó ho hay hắt hơi. Đồng thời, thức ăn cần được giữ ở những ngăn riêng, có đồ mức hay gắp có cán dài để tránh cho tay của mọi người khỏi đụng đến thức ăn. Thêm vào đó, các thức ăn này cần được giữ thật nóng hay thật lạnh.

Tuy nhiên, quý vị cũng đừng quên là cứ trong năm trường hợp bị ngộ độc vì thức ăn, có một trường hợp thức ăn được nấu ở nhà. Vì thế điều quan trọng là trước khi đụng đến thức ăn (khi nấu hay khi ăn cũng vậy), quý vị nên rửa tay cẩn thận bằng nước ấm và xà phòng; đặc biệt là sau khi đi vệ sinh, vuốt ve chó hay mèo hoặc sờ tay vào những thức ăn chưa nấu chín tay cần được rửa thật kỹ lưỡng. Sau khi thái thịt hay các thức ăn khác xong, quý vị nên rửa thớt và dao bằng nước nóng và xả phòng, trước khi dùng chúng để thái những món khác.

Muốn tìm hiểu thêm việc ăn uống thế nào cho an toàn và hợp vệ sinh, xin quý vị liên lạc với Hồng Lee, điện thoại số (02) 9646 0388 ♦

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.