

Số: /TTYT-BTT

TP. Cao Lãnh, ngày tháng 4 năm 2022

BÀI TUYÊN TRUYỀN **lựa chọn và sử dụng thực phẩm rau củ quả an toàn**

Rau củ quả là một trong những nguồn thực phẩm cung cấp dinh dưỡng thiết yếu hàng ngày cho cơ thể con người. Tuy nhiên, để giúp cơ thể khỏe mạnh, chống lại các nguy cơ của bệnh tật, người tiêu dùng cần có những kiến thức và thông tin để lựa chọn và sử dụng rau, củ, quả an toàn cho bản thân và gia đình.

Theo tổ chức Y tế Thế giới (WHO) mỗi người tiêu dùng nên sử dụng rau quả ít nhất 400 gram/ngày để có những lợi ích về sức khỏe và dinh dưỡng, đồng thời các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyến cáo rằng trong bữa ăn cần ít nhất 1 loại rau quả ăn sống như dưa leo, cà chua, salad ... Để khẩu phần dinh dưỡng vừa đảm bảo an toàn thực phẩm vừa đảm bảo đầy đủ các dưỡng chất, người tiêu dùng tham khảo một số phương pháp sau để lựa chọn rau, củ, quả an toàn cho bản thân và gia đình:

- 1. Lựa chọn rau theo mùa vụ**
Nên chọn rau vào vụ chính, là thời điểm cây trồng phát triển bình thường, ít bị sâu bệnh, do đó ít số lần sử dụng thuốc bảo vệ thực và phân bón.
- 2. Đối với sản phẩm rau quả có bao gói**
Nên chọn sản phẩm mà trên bao bì hoặc nhãn gắn trực tiếp vào từng sản phẩm tối thiểu phải có các thông tin của nhà sản xuất, nhà cung cấp;
- 3. Đối với sản phẩm không bao gói:**
Nên chọn sản phẩm còn tươi, nguyên cuống, không dập nát, không có những đốm màu lạ.
- 4. Bằng mắt thường có thể chọn rau, củ quả tươi theo các nhận biết sau**
 - Rau củ quả có màu xanh, tươi hoặc màu đặc trưng của từng giống, từng chủng loại cây trồng.
 - Thân cây, cuống lá cứng cáp không mềm, cầm trên tay thân cây tương đối thẳng.
 - Bề mặt thân cây không có nhớt.
 - Đối với rau ăn lá: Không nên chọn những bó rau có màu xanh quá đậm, quá mướt, lá bóng mà nên chọn màu xanh nhạt, cây rau có vẻ ngoài bình thường.
- 5. Đối với rau ăn quả hay trái cây tươi**
 - Chọn những quả không bị nứt, quả không thủng, không bị dập hay có mùi lạ.
 - Nếu những quả có cành như nhãn, vải, nho... thì lõi cành bên trong có màu xanh.
 - Hạn chế mua sản phẩm gọt sẵn và xắt sẵn từ quả (xoài, cóc...) và củ (khoai tây, su su, cà rốt...), các sản phẩm này thường ngâm trong nước sau khi cắt (nếu nguồn nước ngâm không đảm bảo vệ sinh thì sẽ ảnh hưởng đến chất lượng của sản phẩm).

Cách nhận biết cụ thể một số loại rau củ quả an toàn:

TT	Chủng loại	Cách nhận biết
1	Rau ăn ngọn: rau lang, rau muống, đọt bầu bí	Không nên mua những bó rau có ngọn vươn ra quá dài, do dùng thuốc chất kích thích tăng trưởng quá liều và không đảm bảo thời gian cách ly. Nếu mua về không sử dụng liền để ngày hôm sau ngọn rau sẽ vươn ra thêm một đoạn từ 5 – 10 cm.
2	Rau cải: cải xanh, cải thảo...	Khi mua nên bẻ ngang phần gốc, nếu thấy có nước từ thân tiết ra thì rau cải đã bị bón quá nhiều phân đạm, không đảm bảo thời gian cách ly.
3	Rau muống	Không nên mua những bó rau có cọng to hơn bình thường, rau giòn, lá màu xanh đen, nhìn nghiêng mặt trên của lá rau rất bóng và ướt, do sử dụng nhiều phân đạm hoặc phân bón lá. Khi nước luộc rau này nguội, nước sẽ biến thành màu xanh đen và có kết tủa đen; khi ăn có vị chát.
4	Rau bí (ngọn và lá của cây bí ngô)	Không nên mua bó rau có ngọn dài, khoảng cách giữa các lông xa nhau, tay cuống mập và ngắn, ít lông tơ, ngọn bí màu xanh nhạt, lá màu xanh đen...do bón thừa đạm hoặc nhiều phân bón lá và chưa đủ thời gian cách ly.
5	Rau cần	Khi thấy thân rau to, ngó rau trắng, rau nhanh bị héo thì không nên mua do sử dụng quá nhiều phân bón lá và có khả năng còn tồn dư dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, khi xào nấu lá rau biến màu xanh đen.
6	Củ, quả	Không nên chọn những trái quá lớn, mà chọn những trái có kích thước vừa phải hoặc hơi nhỏ. Không chọn những trái da căng và có vết nứt dọc theo thân, những trái da xanh bóng.
7	Các loại quả đậu (gồm đậu đũa, đậu cô ve, ...)	Không nên chọn những trái khi nhìn trái bóng nhẫy, ít lông tơ...

KS Nguyễn Phước Thọ

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Cục An toàn thực phẩm: <https://vfa.gov.vn/thuc-pham-va-suc-khoe/su-dung-rau-cu-qua-tuoi-the-nao-cho-an-toan>.

- Lựa chọn thực phẩm an toàn giữ gìn sức khỏe cho gia đình. ThS.Bs. Nguyễn Tiến Tuấn. <https://www.ninhthuan.gov.vn/chinhquyen/soyte>.

- Viện dinh dưỡng: <http://viendinhduong.vn/vi/tin-tuc/huong-dan-nguoi-noi-tro-cach-lua-chon-thuc-pham-an-toan>.

Nơi nhận:

- Trung tâm VHTT&TT TPCL;
- Phòng KHTC;
- TYT xã, phường;
- Website TTYT;
- Lưu: VT, YTCC-ATTP.

**KT.GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC**

Trần Anh Khương