

6 hi m h a đe d a s c kh e t nhà b p

Tác Giả: Sung Truong*Nam Nguyen
Thứ Tư:, 17 Tháng 8 Năm 2011 08:04

Nhi u ng i l m t ng r ng, t l nh s là kho d tr th c ph m lý t ng cho gia đình.



Campylobacter b tiêu di t i nhi t đ cao, song n u gan ch a đ c n u chín k thì chúng v n có kh năng gây b nh. Campylobacter đ c phân l p t máu và phân nh ng b nh nhân nhi m trùng tiêu hóa l n đ u tiên vào năm 1938. Chúng không ch gây b nh tiêu ch y tiêu ch y, s t, nôn mà có th gây ra tình tr ng du khu n huy t, viêm n i tâm m c ho c viêm màng não.

Do v y, khi ch bi n món gan, c n thái thành mi ng nh r i m i lu c hay rán. Sau khi chín, đ y vung đ n nh l a kho ng 2 - 3 phút đ gan chín k , đ nhi t đ cao thâm nh p t i t ng th gan, tiêu di t h t lo i trùng khu n nguy hi m này.

1/- Gan lu c ch a chín k - ngu n b nh viêm màng não

G n đây, các nhà khoa h c Ba Lan đã phát hi n ra r ng, lo i khu n trùng Campylobacter không ch s ng trên b m t c a các lo i th t đ mà còn n m sâu trong gan đ ng v t.

2/- Ch bi n rau xanh - c n ki t ngu n vitamin

Các nghiên c u m i đây t i Vi n Th c ph m và Dinh d ng Ba Lan cho th y, rau xanh ch bi n i nhi t đ trên 70 đ thì vitamin C b phân h y h u nh hoàn toàn. Ch c n lu c trong vòng 5 phút rau c i xanh giàu vitamin C, l ng vitamin C b tiêu h y 90%. Khi cho t i đã giã vào ch o nóng ch trong vòng 1 phút h p ch t Allyl Sulfocyanate b phân h y hoàn toàn. H p ch t này là thành ph n quý c a t i có tác đ ng ch ng ung th . Đ b o đ m ngu n vitaminkhông b tiêu h y hoàn toàn,c n lu c rau b ng cách cho rau vào n c đ ng sôi có pha mu i ho c lu c cách th y.

Các nhà khoa h c Ba Lan cho bi t, rau c i xanh lu c cách th y ch m t 10% các vitamin. Xào rau ng p trong d u cũng là cách b o t n l ng vitamin ít b th t thoát. Còn đ i v i t i, đ h p ch t allyl sulfocyanate không b tiêu h y, nên giã t i và đ 15 phút cho h p ch t n đ nh b n v ng m i cho vào ch o.

3/- Ch o ch ng dích - ngu n gây ung th ti m tàng

6 hi m h a đ e đ a s c kh e t nhà b p

Tác Giả: Sung Truong*Nam Nguyen
Thứ Tư,, 17 Tháng 8 Năm 2011 08:04

Vi c ch n l a xoong, ch o ch bi n th c ph m đ c bi t có ý nghĩa đ i v i s c kh e. Cái th i dùng các đ b ng nhôm đã đi vào dĩ vãng. B i l , khi nhôm b đun nóng s t o ranh ng h p ch t đ c h i cho s c kh e con ng i. Dùng đ tráng men an toàn, tuy nhiên khi b x c b m t hay bong v y men thì i tr thành nguy h i cho s c kh e.

Các bà n i tr đua nhau mua ch o không dính. Tuy nhiên, các nhà khoa h c thu c Đ i h c Toronto (Canada) cho bi t, khi ch o ch ng dính i nhi t đ 360 đ thì s t o ra nh ng phân t có tên PTFE có kh năng gây ung th . Các chuyên gia thu c T c ch ng ng đ c qu c t (TFLC) cho r ng, đ tráng hi m h a cho s c kh e, t t nh t nên dùng nh ng đ n u b ng inox.

4/- C m ngu i... i vi khu n

Theo báo cáo c a Trung tâm An toàn Th c ph m và Dinh d ng thu c C c Qu n lý D c và Th c ph m M , đã t ng x y ra v ng đ c th c ph m t i hai tr ng m u giáo (ti u bang Virginia) do ăn c m rang th t gà ch bi n t c m ngu i nhi m khu n *Bacillus cereus*. Các cháu ph i nh p vi n v i các tri u ch ng nôn m a, đau qu n b ng và tiêu ch y. Sau đó các chuyên gia y t đã phát hi n ra nguyên nhân v ng đ c là do nhân viên c p d ng c a tr ng đã n u c m t t i hôm tr c, đ ngu i i đ i u ki n nhi t đ trong phòng, sau đó cho vào t l nh và rang i cho các cháu ăn vào b a tr a hôm sau.

Theo c quan Food Standards Agency c a V ng qu c Anh, c m ngu i, dù v c m quang không h có đ u hi u bi n ch t, chua, thiu - th m chí đã rang l i - v n có th gây ng đ c. Th ph m là vi khu n *Bacillus cereus* có s n trong g o do b nhi m t đ t trong quá trình tr ng tr t và thu ho ch. Quá trình n u c m không tiêu di t đ c vi khu n này vì nó đã chuy n sang đ ng bào t . N u c m đ c ăn nóng ngay sau khi bào t *Bacillus cereus* không có c h i ph c h i. Nh ng n u đ c m ngu i đ n i đ i u ki n bình th ng thì *Bacillus cereus* có th ho t đ ng tr l i và ti t ra m t s đ c t gây ng đ c cho ng i ăn.

Th i gian đ c m ngu i i nhi t đ trong phòng càng lâu thì l ng đ c t và vi khu n càng nhi u. Dù có rang hay hâm nóng cũng không lo i b đ c các đ c t , cũng nh không tiêu di t đ c vi khu n *Bacillus cereus*. Nhi u tr ng h p ng đ c do ăn c m ngu i, song l i b b qua vì ngh là ng đ c do th c ăn.

5/- Món tái và n ng - nh ng trái bom b nh

Nhi u món th t tái đang tr thành đ nh u khoái kh u c a các đ t ma men. Song c n c n th n, trong mi ng th t tái ch a đ y hi m h a. G n đây, Vi n S c kh e C ng đ ng Ba Lan đã phát hi n trong món tái th t dê, bò, l n có nhi m lo i vi khu n ch ng lo i *Yersinia enterocolitica*.

Tri u ch ng khi ăn ph i lo i vi khu n trong các món tái là tiêu ch y, s t cao và đau qu n b ng đ i. Nhi u tr ng h p đã ch n đoán nh m là b đau ru t th a, đ a b nh nhân lên bàn m .

Theo ti n sĩ Jolanta Szych thu c Vi n S c kh e C ng đ ng Ba Lan, các món tái nhi m khu n *Yersinia enterocolitica* còn ch a đ ng nguy c b nh t mi n đ ch, khi đó c th con ng i coi các t bào c a chính mình là k ngo i nh p. Lúc đó ng i b nh s đ i m t v i căn b nh viêm kh p kèm theo viêm đ ng ti t ni u.

6 hi m h a đe d a s c kh e t nhà b p

Tác Giả: Sung Truong*Nam Nguyen

Thứ Tư,, 17 Tháng 8 Năm 2011 08:04

Nh ng món n ng đ c m i ng i a thích cũng n m trong t m c nh báo c a các chuyên gia an toàn th c ph m. Nh ng gi t m ch y xu ng b p than, b c h i bám vào đ n ng s bi n thành th đ c t gây t n th ng DNA và cũng là y u t t m tàng gây ung th .

6/- T l nh có an toàn cho s c kh e?

Nhi u ng i l m t ng r ng, t l nh s là kho d tr th c ph m lý t ng cho gia đình. Tuy nhiên b n nên nh hai đi u:

Th nh t – không có lo i t l nh nào giúp cho th c ph m kéo dài đ c th i h n s d ng.

Th hai - th c ph m có th b l y nhi m đ lo i vi khu n đ c h i t m t s s n ph m.

* Đ i v i th t t i, tr ng t i: Nh ng lo i vi khu n t th t t i, tr ng gia c m nhanh chóng nhi m sang các lo i th c ph m khác và tr thành m i đe d a cho s c kh e. Th nên, th t t i hay tr ng gia c m c n đ ng trong túi hay h p kín và đ ng ngắ n đ i cùng c a t .

* Đ i v i các lo i đ h p: Không nên đ nh ng th c ph m đóng h p kim lo i đã m vào t l nh, mà nên cho sang h p nh a. Nên v t b th c ph m đóng h p khi đã b ph ng r p. Lý do: Đó là đ u hi u s n ph m đã b nhi m khu n đ c h i.