

Đôi đôi u v an toàn th c ph m mà các bà n i tr c n l u ý

Tác Giả: Lan Ph ng / VOA

Thứ Tư, 14 Tháng 4 Năm 2010 19:04

Làm sao bi t đ c là s n ph m nào t ng đ i an toàn?

Kính th a quý v , g n đây m t đ c gi t i Jacksonville, Florida mu n h i xem đâu là nh ng lo i th c ph m an toàn: n c m m, bánh ch ng, k o bánh, và b t c s n ph m nào khác. V i hàng ngàn lo i s n ph m nh p kh u dán nhãn trên bao bì "đóng gói t i Hoa K ", ho c s n ph m xu t x t nh u n c nh Đài Loan, Trung Qu c, Vi t Nam, nh ng đ c đem sang các lãnh th thu c M r i đóng gói, dán nhãn "made in USA", khi n m i ng i r t khó xác đ nh. Chúng tôi đã nói chuy n v i t i n sĩ Mai Thanh Truy t, chuyên gia v hóa h c và môi tr ng đ nh ông gi i đáp m t s th c m c chung c a nh u bà n i tr gi v c n u n ng cho gia đình. M i quý v theo dõi Câu chuy n n c M tu n này v i Lan Ph ng sau đây.



Hình: Creative Commons - Kwantong
N c m m s n xu t t i Thái Lan

Ng i Vi t đ nh c n n c ngoài, dù cho có c n th n đ n đâu cũng khó mà có th tránh không dùng nh ng lo i th c ph m nh bún khô, bánh ph khô, bánh trắng, n c m m. H u h t nh ng th này đ u s n xu t t i Vi t Nam, Trung Qu c, Đài Loan ho c Thái Lan.

Làm sao bi t đ c là s n ph m nào t ng đ i an toàn? C xét đ n chi c bánh tráng đ làm các món cu n ch ng h n, nó đã khác xa v i tr c năm 1975 ho c m t s năm sau 1975. Lúc đó bánh tráng r t dòn, d v v n và không tr ng toát, d o dai nh bầy gi . T i sao l i có s khác bi t này? Có gì thay đ i trong cách s n xu t lo i bánh tráng đó?

Chuyên gia Mai Thanh Truy t gi i thích: "Khi x a bánh tráng r t d y, màu ngà, d v . Nh ng hi n nay bánh tráng tr ng, trong và r t dai. Xin th a đó là tác đ ng c a hàn the, t c borax, làm cho bánh dai, khó v , và c a ch t hypochlorite sulfite có thu c t y đ làm bánh tráng tr ng. Do đó bánh tráng có th r t m ng và v n không b b ."

Còn các lo i n c t ng, n c ch m, thì có an toàn hay không? Theo gi i thích c a chuyên gia Mai Thanh Truy t, có r t nhi u ch t b o qu n hóa h c không đ c các qu c gia Tây ph ng và Hoa K cho phép ng đ ng vào trong ngành bi n ch th c ph m l i đ u đ c c Trung Qu c, Vi t Nam và th m chí c Thái Lan s đ ng. Các ch t b o qu n đó là các ch t tr sâu r y, tr c đ i, tùy theo lo i. Do đó có th nói ngày hôm nay t n c m m, n c t ng, xì d u, th m chí d u hào, chúng ta c n ph i r t th n tr ng trong vi c ăn u ng.

Theo chuyên gia Mai Thanh Truy t, nh ng ph ng pháp làm n c t ng, n c m m không còn nh x a n a vì Trung Qu c ngày nay có kh năng t o ra m t hóa ch t có mùi gi ng nh mùi n c m m. H đã nh i mùi n c m m "Ba Con Cua" đ c th tr ng ng i Vi t h i ngo i a chu ng t lâu. Lo i n c m m gi hi u này đang lan tràn a Hoa K . Nh ng lo i n c t ng có tên là Golden Mountain, King Imperial, Pearl River, Lee Kum Kee, nh ng lo i n c t ng v n còn ch a các ch t đ c h i gây ung th là 3-MCPD. T t h n h t là chúng ta nên tránh xa các lo i này, ch dùng các lo i Maggi c a Pháp hay nh ng n c khác nh Th y S , m c dù giá đ t h n, nh ng an toàn h n. (Quý v nên nh trên th tr ng cũng có lo i Maggi made in China!)



Ti n s Mai Thanh Tru, chuyên gia v hóa h c và môi tr ng

Chuyên gia Mai Thanh Tru t còn nêu lên nh ng mánh l i c a th ng nhân khi n cho ng i tiêu th d b nh m l n. Ng i tiêu th nên phân bi t rõ "đóng gói t i Hoa K " v i "s n xu t t i Hoa K ". Đóng gói t i Hoa K có nghĩa là th ng nhân nh p kh u ch t li u v i s l ng t ng thùng l n, vào Hoa K , sau đó đem đóng chai, đóng gói r i đem bán trên th tr ng.

N u c m là m t vi c mà các bà n i tr ng i Vi t, ng i Á đông v n làm h ng ngày; và theo hi u bi t thông th ng, g o đã xay h t cám, m t quá nhi u ch t b d ng r i, thì nên b th ng vào n i n u đ v t vát l i chút dinh d ng. G o đem vo càng tr ng, càng m t h t cám; tuy nhiên, chuyên gia Mai Thanh Tru t có l i khuyên sau đây:

"Đ i v i ngày x a thì chúng ta ăn g o xay t lúa và b o qu n g o trong đi u ki n thiên nhiên, nh ng mà ngày hôm nay vì tranh th ng, vì giá c th tr ng, g o sau khi xay h t t m r i và đ c chà bóng trong máy đ h t g o bóng h n, th m chí còn pha nh ng màu, mùi, và b o qu n cho g o kh i chóng m c n a. Đó là lý do mà hôm nay chúng tôi đ ngh khi quý bà n i tr khi vo g o nên vo 3, 4 l n n c. "

Đ i v i các lo i d u ăn thì các bà n i tr cũng nên c n th n. Trong d u ăn có nh ng lo i ch t béo t t và x u. Trên nhãn các chai d u ăn th ng ghi t ng s ch t béo cho m i serving là 8 grams ch ng h n, r i ch t béo t t unsaturated fat là 5 grams, nh ng l i không ghi s trans fat. Ta th y sai bi t 3 grams thì đó chính là lo i trans fat, ch t béo x u d gây b nh ung th , có đi u nó l i không đ c li t kê rõ ràng.

Đôi dưa và an toàn thực phẩm mà các bà nội trợ cần lưu ý

Tác Giả: Lan Phäng / VOA

Thứ Tư, 14 Tháng 4 Năm 2010 19:04

Loại dưa ăn tốt nhất là dưa Olive. Tuy nhiên khi dưa ăn bị đun nóng, nó tạo ra acrylamide, một chất có nguy cơ gây ung thư. Vậy sau khi chiên 1, 2 lần thì nên bỏ đi, không nên dùng nữa.

Thế trong trường hợp hợp người tiêu thụ tại Hoa Kỳ nghi ngờ sản phẩm bị nhiễm độc thì họ phải liên lạc với cơ quan nào? Chuyên gia Mai Thanh Tuyết khuyến cáo:

"Người tiêu thụ chúng ta có biện pháp nên phải thông báo cho các cơ quan khi chúng ta nghi ngờ một mặt hàng nào bị nhiễm độc hay là có chất béo quá không được phép dùng cho thực phẩm. Chúng ta có thể thông báo cho cơ quan health department (sở y tế) tại địa phương. Các chức năng sẽ có những inspectors (kiểm tra viên) đi xuống tận nơi để đi dưa tra ngay lập tức. Chúng ta nên sẵn sàng quyên công dân của chúng ta ngay tại đất Hoa Kỳ này."

Chuyên gia hóa học Mai Thanh Tuyết cũng khuyến cáo người tiêu thụ nên tránh các thực phẩm đóng hộp hay đồ khô để bao nhiêu tốt bấy nhiêu. Các thực phẩm tươi, nhà nông lấy là tốt nhất.