

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

T&#225;c Gi&#7843;: Lan Ph ng / VOA

Th&#7913; T&#432;:, 14 Th&#225;ng 4 N&#259;m 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 ", h c s n ph m xu t x t nh u n c nh Đ ài Loan, Trung Qu c, Vi t Nam, nh ng đ c đ em sang các lãnh th thu c M r i đóng gói, dán nhãn "made in USA", kh i n m i ng i r t khó xác đ nh. Chúng tôi đã nói chuy n v i t n s Mai Thanh Truy t, chuyên gia v hóa h c và môi tr ng đ nh ông gi i đ p 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 đ ình. 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 - Kwantonge  
N c m m s n xu t t i Thái Lan

Ng i Vi t đ nh c 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, Đ ài Loan h c Thái Lan.

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

T&#225;c Gi&#7843;: Lan Ph ng / VOA

Th&#7913; T&#432;, 14 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 19:04

---

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 bậy 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 o 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 Truýt, chuyên gia v hóa h c và môi tr ng*

Chuyên gia Mai Thanh Truýt còn nêu lên nh ng mánh l i c a th ng nhân khi n cho ng i tiêu th d b nh m 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 Truýt 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 đũa u v an toàn th c ph m mà các bà n i tr c n l u ý

T&#225;c Gi&#7843;: Lan Ph ng / VOA

Th&#7913; T&#432;, 14 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 19:04

---

Loại đũa ăn t t nh t là đũa Olive. Tuy nhiên khi đũa ăn b đun nóng, nó t o ra acrylamide, m t ch t có nguy c gây ung th . V y sau khi chiên 1, 2 l n thì nên b đi, không nên dùng n a.

Th trong tr ng h p ng i tiêu th t i Hoa K nghi ng s n ph m b nhi m đ c thì h ph i liên l c v i c quan nào? Chuyên gia Mai Thanh Truy t khuy n cáo:

"Ng i tiêu th chúng ta có b n ph n ph i thông báo cho các c quan khi chúng ta nghi ng m t m t hàng nào b nhi m đ c hay là có ch t b o qu n không đ c phép dùng cho th c ph m. Chúng ta có th thông báo cho c quan health department (s y t ) t i đ a ph ng. Ch c ch n s có nh ng inspectors (ki m tra viên) đi xu ng t n n i đ đi u tra ngay l p t c. Chúng ta nên s d ng quy n công dân c a chúng ta ã ngay t i đ t Hoa K này."

Chuyên gia hóa h c Mai Thanh Truy t cũng khuy n cáo gi i tiêu th r ng nên tránh các th c ph m đóng h p hay đ khô đ c bao nhiêu t t b y nhiều. Các th c ph m t i, nhà n u l y là t t nh t.