

Chuyên gia hướng dẫn chọn rau, củ, quả an toàn

Trưởng phòng Quản lý an toàn thực phẩm thuộc Chi cục Bảo vệ thực vật TP.HCM, bà Nguyễn Thị Lệ Thoa hướng dẫn chọn lựa rau, củ, quả an toàn.

Ngày tết, nhu cầu sử dụng rau, củ, quả tăng nhanh. Do vậy, một số đối tượng sử dụng hóa chất cấm, thuốc bảo vệ thực vật ngoài danh mục để rau, củ lớn nhanh, đẹp mắt nhằm thu lợi bất chính, mặc sức khỏe người tiêu dùng.

Để tự bảo vệ sức khỏe mình, người tiêu dùng nên thực hiện những hướng dẫn dưới đây của bà Nguyễn Thị Lệ Thoa, Trưởng phòng Quản lý an toàn thực phẩm thuộc Chi cục Bảo vệ thực vật TP.HCM, khi chọn lựa mua rau, củ, quả.

Về nguồn gốc và hình thức trưng bày

■ Nên chọn những sản phẩm có nguồn gốc từ các đơn vị được cấp giấy chứng nhận đủ điều kiện sản xuất, sơ chế rau, quả an toàn hoặc giấy chứng nhận VietGAP (giấy chứng nhận phù hợp với tiêu chuẩn GAP khác).

■ Nên chọn những sản phẩm rau quả có bao gói, thùng chứa, dây buộc hợp vệ sinh. 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.

■ Nên lựa chọn thực phẩm ở những nơi cung cấp uy tín. Chọn thực phẩm tươi mới, không bị dập nát.

Lựa chọn rau theo mùa vụ

■ Mùa khô nguy cơ ô nhiễm dư lượng thuốc bảo vệ thực vật trong rau sẽ cao hơn mùa mưa.

■ Nên chọn rau vào vụ chính, là thời điểm cây trồng phát triển bình thường, ít bị sâu bệnh, dẫn đến số lần sử dụng thuốc bảo vệ thực và phân bón ít.

■ Ở vụ nghịch, để đạt năng suất cao phải sử dụng thuốc bảo vệ thực vật và phân bón nhiều, nên rau có khả năng có dư lượng thuốc bảo vệ, phân bón hóa học vượt quá giới hạn cho phép.

Lựa chọn theo hình thức bên ngoài

■ 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 bình thường.

■ Rau ăn ngọn (rau lang, rau muống, đọt bầu bí): Không nên mua những bó rau có ngọn vươn ra quá dài. Nếu mua về không sử dụng liền để ngày hôm sau ngọn rau sẽ vươn ra thêm một đoạn từ 5 – 10 cm.

■ 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, hàm lượng Nitrat trong rau còn rất cao. Nếu để quá 12 giờ thì dễ bị úng nâu đen, không nên mua.

■ **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 mượt. Khi nước luộc rau này nguội, nước sẽ biến thành màu xanh đen và có vẩn kết tủa đen; khi ăn xong, nếu tinh ý ta nhận thấy có vị chát.

■ **Rau bí (ngọn và lá của cây bí ngô):** Không nên mua bó rau có ngọn dài, khoảng cách giữa các lông xa nhau (ngọn vươn dài), tay cuống mập và ngắn, ít lông tơ, ngọn bí màu xanh nhạt, lá màu xanh đen...

■ **Rau cần:** Khi thấy thân rau to, ngó rau trắng ngần, rau nhanh bị héo thì không nên mua. Nếu để đến ngày hôm sau thì rau héo úa, thân khô tóp lại nhăn nheo, khi xào nấu lá rau biến màu xanh đen.

■ **Đối với 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.

■ **Các loại quả đậu (gồm đậu đũa, đậu cô ve, đậu Hà lan, đậu ván...):** Không nên chọn những trái khi nhìn trái bóng nhẫy, ít lông tơ...



Rửa rau:

■ **Đầu tiên** nhặt lá vàng úa, lá sâu, cắt rễ, rửa sạch đất, cát, bùn dính. Sau đó nên ngâm kỹ rau quả trong nước muối pha loãng (1 muỗng cà phê muối cho chậu khoảng 10 lít nước), hoặc nước pha ít thuốc tím, nước rửa rau quả... khoảng 20 - 30 phút. Tiếp tục nhiều lần đến khi nước trong.

■ **Đối với các loại rau có bẹ** như cải, cải thảo... nên cắt bỏ phần gốc, tách rời từng lá sau đó ngâm trong nước muối pha loãng từ 20-30 phút. Sau đó rửa kỹ từng lá, nhất là ở các kẽ lá cho thật sạch dưới vòi nước chảy ít nhất 3 lần trước khi đưa vào chế biến tiếp. Các nhánh rau nhỏ như rau muống... phải rửa làm nhiều lần, sau đó rửa từng bó nhỏ bằng nắm tay dưới vòi nước chảy.

■ **Rau ăn trái** khi mua về không nên ăn liền mà hãy rửa sạch từng trái rồi bọc nilon cho vào tủ lạnh, ăn sau

2 ngày. Các loại rau quả cần ăn ngay, phải ngâm kỹ trong nước muối pha loãng, sau đó rửa sạch trước khi ăn.

■ Rau ăn củ nên rửa sạch trước khi ngâm với nước muối pha loãng, sau đó gọt vỏ và rửa lại lần nữa.
Chế biến rau:

■ Nên sử dụng nhiều loại rau trong bữa ăn, trong ngày, trong tuần để tránh ngộ độc vì ăn quá nhiều một loại rau mà còn đảm bảo đúng nhu cầu dinh dưỡng.

■ Đối với rau ăn ngọn nên ngắt bỏ phần đọt vì nơi này chứa nhiều thuốc bảo vệ thực vật.

■ Khi luộc, xào, nấu nên giở nắp vung ra cho thuốc trừ sâu (nếu có) cũng bay bớt ra ngoài.

Nguồn:TRẦN NGỌC ghi-Pháp luật online.

Bài viết liên quan

[Các quy trình sản xuất túi xách giấy rẻ tiền](#)

[Công dụng của rau cải bẹ vào mùa đông](#)

[Xuất khẩu rau quả bất phá hướng tới mục tiêu 2,6 tỷ USD trong năm nay](#)