

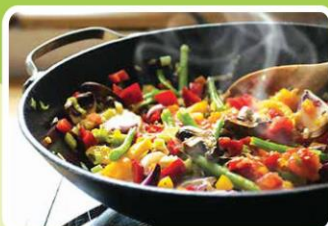
LỰA CHỌN THỰC PHẨM AN TOÀN

10 NGUYÊN TẮC VÀNG CHẾ BIẾN THỰC PHẨM AN TOÀN

ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
BAN QUẢN LÝ AN TOÀN THỰC PHẨM



Nguyên tắc 1:
Chọn thực phẩm an toàn



Nguyên tắc 2:
Nấu kỹ thức ăn



Nguyên tắc 3:
Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín



Nguyên tắc 4:
Bảo quản cẩn thận thực phẩm đã nấu chín



Nguyên tắc 5:
Đun kỹ lại thực phẩm trước khi ăn

10

NGUYÊN TẮC VÀNG

CHẾ BIẾN

THỰC PHẨM

AN TOÀN



Nguyên tắc 6:
Không để lẫn thực phẩm sống và chín



Nguyên tắc 7:
Luôn giữ tay sạch sẽ khi chế biến thực phẩm



Nguyên tắc 8:
Luôn giữ bề mặt chế biến, bếp luôn khô ráo, sạch sẽ



Nguyên tắc 9:
Bảo vệ thực phẩm khỏi sự xâm nhập của các loài côn trùng, loài gặm nhấm và các loài động vật khác



Nguyên tắc 10:
Sử dụng nguồn nước sạch

In 10.000 bản theo QĐXB số: 178-QĐ/NXBVHVN, ngày 13/4/2020,
tại Công ty CP in Khuyến học phía Nam

BAN QUẢN LÝ AN TOÀN THỰC PHẨM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
57 Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Thành, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh. <http://bqlatp.hochiminhcity.gov.vn>
18 Cách Mạng Tháng Tám, P. Bến Thành, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh. Đường dây nóng: 028 3930 1714

I- 10 nguyên tắc vàng trong chế biến thực phẩm

Nguyên tắc 1: Chọn thực phẩm an toàn:

Trong khi có rất nhiều chủng loại thực phẩm, cần phải biết cách lựa chọn các loại thực phẩm an toàn như biết cách chọn thịt, cá, rau quả, thực phẩm bao gói sẵn...

Nguyên tắc 2: Nấu kĩ thức ăn:

Rất nhiều thực phẩm sống, ví dụ như thịt gia súc, gia cầm, trứng và sữa chưa tiệt trùng có thể bị ô nhiễm bởi các vi khuẩn gây bệnh. Các thực phẩm cần được đun nấu kĩ trước khi ăn.

Nguyên tắc 3: Ăn ngay khi thức ăn vừa được nấu chín:

Thực phẩm nấu chín nguội dần khi để ở nhiệt độ thường, tạo điều kiện thuận lợi cho các vi khuẩn phát triển. Thời gian để càng lâu, nguy cơ nhiễm khuẩn càng cao. An toàn nhất là chúng ta nên ăn ngay thức ăn khi vừa được nấu chín.

Nguyên tắc 4: Bảo quản cẩn thận thực phẩm đã nấu chín:

Nếu bạn muốn chế biến trước thực phẩm hoặc muốn giữ lại các thức ăn thừa, cần bảo quản các thực phẩm đó ở điều kiện nhiệt độ nóng (trên 60⁰C), hoặc lạnh (dưới 5⁰C). Đây là nguyên tắc quan trọng nếu bạn muốn bảo quản thực phẩm qua 4 hoặc 5 tiếng. Tuy nhiên thực phẩm dành cho trẻ em thì không nên bảo quản. Một lỗi thông thường dẫn đến các trường hợp ngộ độc thực phẩm là do để một lượng lớn thực phẩm trong tủ lạnh làm tủ lạnh quá tải. Trong một tủ lạnh có quá nhiều thực phẩm, nhiệt độ sẽ không đủ cung để làm lạnh các thực phẩm chứa trong tủ lạnh đó. Khi thực phẩm vẫn giữ được độ ấm lâu (trên 10⁰C), vi khuẩn phát triển mạnh, nhanh vẫn đủ đạt tới mức độ gây bệnh.

Nguyên tắc 5: Đun kĩ lại thực phẩm trước khi ăn:

Đây là nguyên tắc tốt nhất để tránh cho vi khuẩn phát triển trong quá trình bảo quản thực phẩm (bảo quản đúng cách có thể giảm bớt sự phát triển của các vi khuẩn nhưng không diệt được các sinh vật). Đun kĩ nghĩa là thực phẩm phải được đun lại với nhiệt độ ít nhất là 70⁰C.

Nguyên tắc 6: Không để lẫn thực phẩm sống và chín:

Thực phẩm nấu chín có thể bị ô nhiễm qua tiếp xúc với thực phẩm sống. Ví dụ, không nên dùng chung thớt và dao chế biến thịt sống rồi sau đó lại thái thịt đã nấu chín. Làm như vậy sẽ tái sản sinh các sinh vật gây bệnh truyền qua đường thực phẩm gây nhiễm chéo lên thực phẩm đã nấu chín.

Nguyên tắc 7: Luôn giữ tay sạch sẽ khi chế biến thực phẩm:

Rửa tay kỹ trước khi chế biến thực phẩm và sau khi có những công việc khác làm gián đoạn quá trình chế biến như sau khi đi vệ sinh hoặc tiếp xúc với các nguồn dễ gây ô nhiễm khác. Sau khi chế biến thực phẩm sống, chẳng hạn như cá, thịt, hoặc rau củ quả tươi sống, bạn nhớ nên rửa lại tay thật sạch trước khi bạn chế biến các thực phẩm khác. Và nếu tay bạn có vết thương, phải băng và bọc kín vết thương trước khi chế biến thực phẩm. Và luôn nhớ chính những con vật nuôi trong nhà như: chó, mèo, chim... thường là những tác nhân gây bệnh nguy hiểm mà có thể truyền qua tay của bạn vào thực phẩm.

Nguyên tắc 8: Giữ bề mặt chế biến, bếp luôn khô ráo, sạch sẽ:

Thực phẩm rất dễ bị ô nhiễm, bất kì bề mặt nào sử dụng để tiếp xúc thực phẩm phải được giữ sạch sẽ. Chỉ cần một mẫu nhỏ thực phẩm cũng sẽ là nguyên nhân tiềm ẩn của các mầm bệnh. Khăn lau bát đĩa và các dụng cụ nấu nướng phải được thay và đem luộc thường xuyên trước khi tái sử dụng. Khăn lau sàn nhà bếp cũng phải được giặt sạch sẽ, thường xuyên.

Nguyên tắc 9: Bảo vệ thực phẩm khỏi các loài côn trùng, loài gặm nhấm và các loài động vật khác:

Động vật thường chứa các vi sinh vật gây bệnh truyền qua đường thực phẩm. Cách tốt nhất bạn nên bảo quản thực phẩm bằng các dụng cụ chứa được đóng kín.

Nguyên tắc 10: Sử dụng nguồn nước sạch:

Nước sạch là một yếu tố quan trọng đối với việc chế biến thực phẩm và làm thức uống. Khi sử dụng nguồn nước để chế biến thực phẩm, bạn có thể đun sôi nước trước khi sử dụng hoặc làm đá cho các đồ uống. Cẩn thận khi sử dụng nước để chế biến bữa ăn cho trẻ em.

II- Lựa chọn thực phẩm an toàn

- Đối với thực phẩm bao gói sẵn:

- + Không mua thực phẩm khi không có nhãn mác.
- + Chỉ mua thực phẩm có nhãn mác với đầy đủ 8 thông tin sau: tên hàng hóa; tên và địa chỉ nơi sản xuất; định lượng hàng hóa; thành phần cấu tạo; chỉ tiêu chất lượng chủ yếu; ngày sản xuất, hạn sử dụng; hướng dẫn sử dụng; hướng dẫn bảo quản; xuất xứ hàng hóa (đối với hàng nhập khẩu).
- + Không mua thực phẩm bao gói bị biến dạng, hỏng.

- *Đối với thực phẩm đông hộp*: không mua những đồ hộp bị phồng, rỉ sét, bị móp méo, không có nhãn mác hoặc nhãn mác không rõ ràng.
- *Đối với thực phẩm tươi sống*: thịt, thịt gia cầm, cá, ngũ cốc...

+ LỰA CHỌN THỊT

Stt	Chỉ số	Thịt tươi	Thịt kém tươi và ôi
1	Trạng thái bên ngoài	- Màng ngoài khô. - Màu sắc đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, óng ả. - Mỡ có màu sắc, độ rắn, mùi vị bình thường. - Mặt khớp láng và trong. - Dịch hoạt trong.	- Màng ngoài nhớt nhiều hay bắt đầu nhớt. - Màu hơi xanh nhạt hoặc hơi thẫm, thậm chí còn bị đen, không bóng. - Mỡ màu tối, độ rắn giảm sút, mùi vị ôi. - Mặt khớp có nhiều nhớt. - Dịch hoạt đục.
2	Vết cắt	- Màu sắc bình thường, sáng, khô.	- Màu sắc tối, hơi ướt.
3	Độ rắn và đàn hồi	- Rắn chắc, đàn hồi cao. - Lấy ngón tay ấn vào thịt, không để lại vết lõm, khi bỏ ngón tay ra không bị dính.	- Khi ấn ngón tay, để lại vết lõm, sau đó trở về bình thường, dính tay. - Thịt ôi vết lõm không trở lại bình thường ngay được, dính nhiều.
4	Tủy	- Bám chặt vào thành ống tủy, màu trong, đàn hồi.	- Tủy róc ra khỏi ống tủy, màu tối hoặc màu nâu, mùi hôi.
5	Nước luộc	- Nước luộc trong, mùi vị thơm ngon. - Trên mặt nổi có một lớp mỡ với vết mỡ to.	- Nước luộc đục, mùi vị hôi. - Trên mặt lớp mỡ tách thành những vết nhỏ. - Thịt ôi nước luộc đục, mùi hôi, hầu như không còn vết mỡ nữa.

+ LỰA CHỌN THỊT GIA CẦM

Stt	Phân loại	Đặc điểm chung
	Thịt gia cầm tươi	- Da màu trắng ngà đến vàng tươi, kín, lạnh lặn, không

1		có vết bầm hoặc lốm đốm. - Hậu môn không bị đen, thối. - Đầu không bầm, dập. - Không còn máu đọng trong mạch máu, nhìn không rõ các mạch máu. - Thịt đàn hồi, bóng sáng, màu trắng hơi hồng nhạt - Gan chắc, không nhão, không dập. - Mỡ màu trắng hoặc màu sữa, sau khi luộc nước trong, mỡ nổi đọng trên, có mùi thơm.
2	Thịt gia cầm bị bơm nước	- Ấn trên mình thấy lõm, phồng dộp. - Cách thử dùng giấy thấm dán vào lưng gà, ấn nhẹ, bóc ra đốt, giấy không cháy là gia cầm bị bơm nước.
3	Thịt gia cầm bị hư hỏng	- Da màu vàng thẫm, tối sẫm. - Mắt nhắm nghiền. - Hậu môn đen xám, có mùi thối.
4	Thịt gia cầm chết	- Vết cắt tiết bằng phẳng, máu không ứa ra. - Trong mạch máu còn đọng nhiều máu màu đỏ sẫm, có lẫn bọt. - Thịt không đàn hồi, màu sẫm tím, tối. - Vết cắt ngang có nước màu vàng nhạt. - Mỡ màu hồng, nhờ nhờ hoặc màu xanh. - Da lốm đốm vết xuất huyết, từng vùng bầm hoặc hoen vàng. - Hạch trong ứ máu, phồng, lở loét, có khi có mùi hôi, bầm, thâm tím.

+ LỰA CHỌN CÁ

Stt	Vị trí	Cá tươi	Cá kém tươi	Cá ươn
1	Thân	- Co cứng.	- Có dấu hiệu bắt đầu	- Có dấu hiệu lên men

		- Để trên bàn tay không thông xuống.	phân giải. - Để trên bàn tay hơi quần xuống.	thối. - Để trên tay quần xuống dễ dàng.
2	Mắt	- Nhãn cầu lồi, trong suốt. - Giác mạc đàn hồi.	- Nhãn cầu không lồi. - Giác mạc nhãn nheo, hơi đục.	- Nhãn cầu lõm, khô. - Giác mạc nhãn nheo hoặc rách, vẩn đục.
3	Miệng	- Ngậm cứng.	- Hơi mở.	- Mở hẳn.
4	Mang	- Khép chặt. - Đỏ tươi. - Không nhót. - Không mùi hôi.	- Dính không chặt vào hoa khế. - Màu bắt đầu xám. - Có nhót. - Có mùi khó chịu.	- Hơi cách hoa khế. - Màu nâu xám, - Có nhót hẳn. - Mùi hôi thối khó chịu.
5	Vảy	- Ong ánh, dính chặt. - Không có hoặc có ít dịch trong. - Không mùi.	- Không sáng, còn dính. - Có niêm dịch đục - Mùi hôi ít.	- Mờ, dễ tróc, bong ra từng mảng. - Có niêm dịch hẳn. - Mùi ương, khó chịu.
6	Bụng	- Bình thường, không phình chướng.	- Hơi phình.	- Phồng chướng. - Khi cho vào nước, cá ngửa bụng lên.
7	Hậu môn	- Thụt sâu, trắng nhạt.	- Lồi, màu hồng.	- Lồi, đỏ hẳn
8	Thịt	- Rắn chắc. - Có đàn hồi. - Dính chặt vào xương sống.	- Mềm. - Ấn ngón tay, đàn hồi chậm. - Còn dính vào xương sống.	- Mềm nhũn. - Ấn ngón tay vết ấn giữ nguyên. - Thịt tróc khỏi xương dễ dàng.

+ LỰA CHỌN NGŨ CỐC:



- Khoai củ: không được dập nát, gãy vụn, không chảy nhựa, không được sùng, không có sâu bọ, mùi lạ.
- Khoai tây: không được lựa khoai tây mọc mầm (trong mầm khoai tây có solanin thuộc loại ancaloit độc).
- Khoai mì (sắn): không chạy chỉ, không có đường màu xanh dọc theo củ, nên gọt bỏ vỏ dày, cắt bỏ 2 đầu củ, ngâm trước 15 phút và luộc kỹ trước khi ăn, nếu ăn mà thấy có vị đắng thì không nên ăn.
- Gạo tẻ: hạt đều nhau, không lẫn hạt lép, hạt nhỏ, ít đục, ít rạn nứt, rắn chắc, không sâu mọt, không mốc, không mùi lạ, hạt gạo trắng trong.
- Đậu phộng, mè, hạt điều: không lựa hạt bị mốc (trong mốc có chứa aflatoxin gây độc).

+ LỰA CHỌN RAU CỦ QUẢ:



Rau quả tươi có nhiều nước, có men, có các chất dinh dưỡng là môi trường thích hợp cho vi sinh vật phát triển và men dễ hoạt động, do đó, rau quả tươi là thực phẩm rất dễ bị hư hỏng. Đồng thời, rau quả tươi hiện nay có nguy cơ rất cao tồn dư hóa chất bảo vệ thực vật, chất bảo quản. Lựa chọn quả tươi cần chú ý:

a. Hình dáng bên ngoài

Còn nguyên vẹn, lành lặn, không dập nát trầy xước, thâm nhũn ở núm cuống. Cảnh giác loại quả “mập”.

b. Màu sắc:

Có màu sắc tự nhiên của rau quả, không úa, héo. Chú ý các loại quả xanh hoặc có màu sắc bất thường.

c. Sờ - nắm:

Cảm giác nặng tay, giòn, chắc. Chú ý cảm giác “nhẹ bồng” của một số rau xanh được phun quá nhiều chất kích thích sinh trưởng và hóa chất bảo vệ thực vật.

d. Không có dính chất lạ:

Rất nhiều loại rau quả còn dính hóa chất bảo vệ thực vật trên lá, cuống lá, núm quả, cuống quả...có các vết lấm tẩm hoặc vết trắng.

e. Mùi:

Không có mùi lạ. Nếu lượng hóa chất bảo vệ thực vật tồn dư nhiều, ngửi thấy mùi hắc.

f. Với quả:

Có một số loại được ngâm tẩm chất bảo quản độc hại, nhìn ngoài vẫn có màu tươi đẹp, nhưng nếm cuống thâm nhũn hoặc còn dính hóa chất bảo vệ thực vật khi bỏ ra thấy biến màu giữa lớp vỏ và thịt quả

III- Thực hành tốt rửa tay

a. Việc cần thiết phải rửa tay:

- Lây lan từ tay bẩn đến thức ăn: thường là từ tay bẩn của người chế biến sau khi chế biến, sau khi vệ sinh không rửa tay làm thức ăn nhiễm khuẩn.
- Lây lan từ thức ăn nhiễm khuẩn đến tay sạch: thường là thức ăn sống qua tay không rửa rồi lây lan sang các thức ăn chín dùng ngay khác
- Lây lan các vi khuẩn từ mũi, miệng, mắt: khi hắt hơi, ngoáy mũi, dụi mắt khiến các vi khuẩn phát tán vào thực phẩm

b. Rửa tay khi nào?

3 trước: + Trước khi chế biến thực phẩm

+ Trước khi tiếp xúc thực phẩm chín.

+ Trước khi ăn.

5 sau: + Sau khi chế biến thịt, hải sản, rau quả tươi sống.

+ Sau khi đi vệ sinh.

+ Sau khi xì mũi, ho, hắt xì hơi, gãi đầu, ngoáy mũi...

+ Sau khi đổ rác, tiếp xúc chất bẩn.

+ Sau khi sử dụng hóa chất như hóa chất tẩy rửa, hóa chất diệt động vật gây hại

Lưu ý: Khi tiếp xúc với thực phẩm chín luôn ghi nhớ:

- Dùng găng tay.
- Dùng dụng cụ gấp, múc thức ăn

c. Các bước rửa tay đúng kỹ thuật:

Theo công văn số 7517/BYT-ĐTtr của Bộ Y tế đã ban hành về quy trình rửa tay thường quy

QUY TRÌNH RỬA TAY 6 BƯỚC CỦA BỘ Y TẾ



Bơm 3 - 5ml dung dịch vào lòng bàn tay



Chà hai lòng bàn vào nhau



Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại



Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón tay



Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia



Chà ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại



Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại

- Từ bước 1 đến bước 6:
Thực hiện mỗi bước 5 lần

- Làm ướt tay trước khi sử dụng. Rửa lại tay bằng nước sạch và lau khô.

Chú ý: Thời gian mỗi lần rửa tay ít nhất là 20 giây.

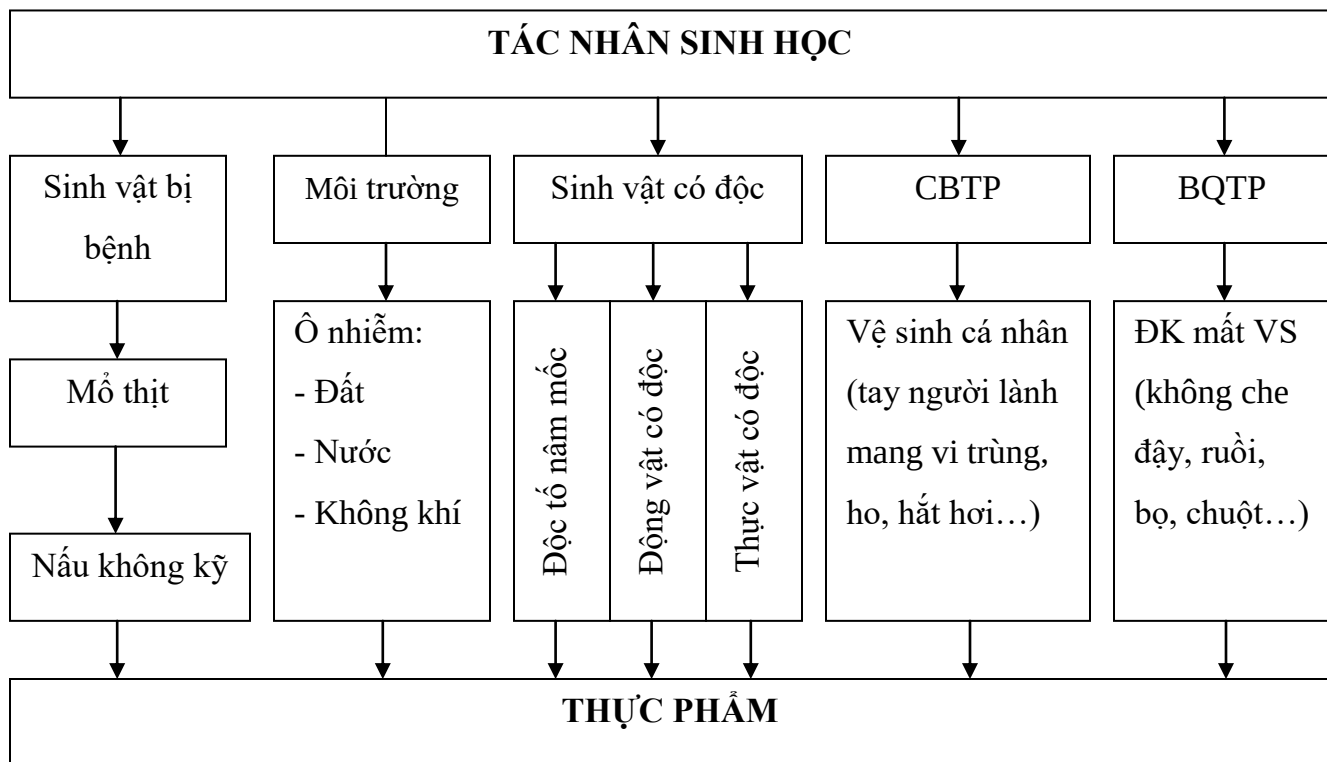
CÁC MỐI NGUY Ô NHIỄM THỰC PHẨM

Giới thiệu các mối nguy

1.1. Khái niệm mối nguy

- Mối nguy là các nhân tố sinh học, hóa học hoặc vật lý trong thực phẩm, hoặc điều kiện có khả năng gây hại cho sức khỏe của người tiêu dùng.
- Trên cơ sở đó, có thể chia ra 3 loại mối nguy như sau: mối nguy sinh học, mối nguy hóa học và mối nguy vật lý.

1.2. Mối nguy sinh học



* Các loại mối nguy sinh học

① Vi khuẩn

- Vi khuẩn là những loại vi sinh vật rất nhỏ bé, mắt thường không thể nhìn thấy được. Chúng có thể tồn tại trong đất, nước, không khí và thực phẩm. Chúng sinh sản rất nhanh, theo phương thức nhân đôi. Từ 1 tế bào vi khuẩn, chúng phân thành 2; từ 2 phân thành 4; từ 4 phân thành 8; từ 8 phân thành 16 và cứ thế tiếp tục với số lượng tăng lên rất nhanh chóng.

Trong điều kiện thích hợp, sau 5 giờ một tế bào vi khuẩn đã thành 30.000 tế bào và sau 8 giờ đã thành 16.000.000 vi khuẩn mới.

- Tùy theo từng loại vi khuẩn, điều kiện về nhiệt độ, độ ẩm, độ pH ... vi khuẩn có thể tồn tại một thời gian dài hay ngắn trong môi trường và thực phẩm.

Bảng 1: Thời gian tồn tại của một số vi khuẩn trong nước và thực phẩm

Vi khuẩn	Loại nước				Loại thực phẩm	Gây bệnh
	Nước máy	Nước sông	Nước biển	Nước giếng		
<i>Echerichia</i> - Không gây bệnh - Gây bệnh	2-262 4-87	21-183 60-192	4-70 12-70	50-75 48-90	- Thức ăn thịt, cá: 38 – 170 ngày	- NĐTP
<i>Salmonella</i>	15-27	12-92	8-16	12-45	- Rau quả: vài tuần - Thức ăn thịt, cá: 31 – 190 ngày	Ly trực tràng
<i>V.cholera</i>	4-40	17-19	4-47	3-30	- Thức ăn thịt, cá: vài tuần	Bệnh tả
<i>V. El-tor</i>	2-62	70	10-60	13-70	- Thức ăn thịt, cá: vài tuần	
<i>Bacillus anthracis</i>		10 năm (nha bào)	8-12 năm (nha bào)	> 10 năm (nha bào)	- Thịt muối: 45 ngày - Thịt động vật : 2 - 3 tháng	Bệnh than
<i>Brucella</i>	8-85	15-92		4-122	- Sữa: 8 ngày - Bò: 60 ngày - Fomat: 60 ngày - Thịt ướp lạnh: 20 ngày	- Nữ: sảy thai - Nam: teo tinh hoàn

➤ Virus

- Cho tới nay, so với vi khuẩn và nấm mốc, virus gây ô nhiễm thực phẩm, phát sinh bệnh dịch cho người còn ít được quan tâm chú ý của cộng đồng.

- Virus là những sinh vật cực nhỏ, chỉ có thể nhìn thấy dưới kính hiển vi điện tử. Virus không thể sống độc lập, phải kí sinh vào tế bào chủ. Mỗi virus có một tế bào chủ tương ứng. Virus có cấu tạo 2 phần: phần giữa là acid nucleic (hoặc ADN hoặc ARN). Phần ngoài là vỏ, gọi là Capside. Một virus xâm nhập vào tế bào chủ chỉ từ vài phút đến vài giờ có thể sinh sản ra từ 1.000 đến 100.000 virus.

- Virus có thể sống rất lâu ngoài môi trường thiên nhiên, trong thực phẩm, kể cả khi không có mặt vi khuẩn chỉ điểm vệ sinh. Chúng có thể chịu đựng được nhiệt độ 500°C, pH 2,7 – 4,6. Virus không bị tiêu diệt, ngoại trừ trong quá trình khử trùng, clo hóa nước, sử dụng tia cực tím ... Trong phòng thí nghiệm, năm 1994 Grohmann G.S. và cộng sự đã xác định các virus đường ruột có thể sống trên 3 tháng trong nguồn nước máy, nước biển, khu vực gần cửa sông, trong đất và di chuyển rất xa theo dòng nước, gây ô nhiễm sản phẩm sau thu hoạch và cả trong sản phẩm chế biến.

- Các nhà khoa học đã xác định có trên 100 loại thuộc 4 – 5 nhóm virus đường ruột đã gây bệnh phổ biến cho người và gia súc như các bệnh ngoài da, mắt, hô hấp dẫn đến sốt viêm màng não, đau cơ, viêm gan và mật ... Mặt khác, việc lây bệnh do virus có thể trực tiếp từ người mang mầm bệnh sang người lành hoặc có thể thông qua nguồn thực phẩm hoặc nước và đặc biệt cần chú ý là thời kì ủ phát bệnh khá lặng lẽ và thường không có triệu chứng.

③ Kí sinh trùng

- Kí sinh trùng là những tế bào sống nhờ vào những sinh vật khác đang sống, sử dụng các chất dinh dưỡng của sinh vật đó để sống và phát triển. Sinh vật bị sống nhờ được gọi là vật chủ.

- Kí sinh trùng được chia ra làm 2 loại: đơn bào và đa bào

Bảng 2: Kí sinh trùng và bệnh do kí sinh trùng

	Ký sinh trùng	Nơi ký sinh	Trung gian truyền bệnh	Gây bệnh, tác hại
BÀO	<i>Balantidium coli</i>	- Ruột	- Nước - Thực phẩm	- Vết loét - Bệnh như bệnh lỵ

	<i>Entamoeba histolytica</i>	- Gan - Ruột	- Nước 30 ngày - Ruồi: 258 giờ - Rau sống, TP: 18 – 34 ngày - Phân: 12 ngày - Gián, chó, mèo	- Ly amip - Vết loét - Áp xe gan
	<i>Giardia intestinalis</i> (<i>Lamblia intestinalis</i>)	- Ruột	- Nước (35 ngày) - Thực phẩm - Bệnh nhân: thải 900 triệu nang/ngày	- Viêm ruột, tiêu chảy
	<i>Trichomonas T. intestinalis</i>	- Âm đạo - Ruột	- Tiếp xúc + dụng cụ - Nước + Thực phẩm	- Viêm âm đạo, khí hư - Tiêu chảy
GIUN	<i>Giun móc</i>	- Ruột - Da	- Thực phẩm, rau quả - Nước, tay	- Viêm ruột, da, phổi - Thiếu máu
	<i>Giun đũa</i>	- Ruột	- Nước, tay, ruồi - Rau sống, Thực phẩm	- Viêm ruột, phổi - Tắc ruột
	<i>Giun tóc</i>	- Ruột	- Nước, tay - Thực phẩm	- Viêm ruột
	<i>Giun kim</i>	- Ruột	- Nước, tay, bụi - Rau quả	- Viêm ruột
	<i>Giun xoắn</i>	- Ruột - Cơ vân	- Thịt lợn có ấu trùng	- Viêm ruột, tiêu chảy - Bệnh ở cơ vân - Gày, thiếu máu, phù, ban, liệt
SÁN	<i>Sán dây bò</i>	- Ruột	- Thịt bò gạo	- Viêm ruột
	<i>Sán dây lợn</i>	- Ruột - AT ở các TC khác	- Thịt lợn gạo - Ăn phải trứng sán (rau sống, nước, thực phẩm, tay)	- Viêm ruột - Bệnh bào nang: TK
	<i>Sán lá gan</i>	- Gan	- Cá (rô, trê, diếc, chép)	- Viêm gan, xơ gan - Viêm ống mật, xơ ống

				mật
	<i>Sán lá phổi</i>	- Phổi	- Cua	- Loét, viêm phổi (TT lao)
	<i>Sán lá ruột</i>	- Ruột	- Thực vật trong nước (củ ấu, ngó sen) - Nước	- Viêm, loét ruột

1.3. Môi nguy hóa học

- Các hóa chất có thể nhiễm vào tại bất cứ công đoạn nào trong sản xuất và chế biến thực phẩm nếu quá trình xử lý thực phẩm không tuân thủ theo qui định. Các hóa chất có thể có lợi và được sử dụng có mục đích cho từng loại thực phẩm như: phụ gia hỗ trợ chế biến, gia vị thêm vào các món ăn, chất hỗ trợ quá trình công nghệ... Các hóa chất này sẽ không nguy hiểm nếu được sử dụng và kiểm soát hợp lý. Song, nguy cơ tiềm ẩn đối với người tiêu dùng sẽ tăng lên một khi hóa chất không được kiểm soát chặt chẽ hoặc bị lạm dụng. Các cơ quan chức năng đã quy định giới hạn cho phép đối với từng loại hóa chất trong thực phẩm.

- Có thể chia môi nguy hóa học thành 3 nhóm:

- ① Các hoá chất có sẵn trong tự nhiên.
- ② Các hoá chất chủ định bổ sung vào thực phẩm.
- ③ Các hoá chất không chủ định hoặc chẳng may nhiễm vào thực phẩm.

1.3.1. Các hóa chất có sẵn trong tự nhiên

- Các hóa chất này có mặt trong nhiều loại thực vật, động vật hoặc vi sinh vật. Trong hầu hết các trường hợp, các hóa chất tự nhiên này được tìm thấy trong thực phẩm trước hoặc trong khi thu hoạch.

- + Độc tố nấm mốc
- + Độc tố của tảo
- + Độc tố gây dị ứng
- + Độc tố cá
- + Độc tố nhuyễn thể

1.3.2. Các hóa chất chủ định bổ sung vào thực phẩm (phụ gia thực phẩm)

- Các hóa chất này chủ ý cho thêm vào thực phẩm tại một số công đoạn trong quá trình sản xuất chế biến hoặc phân phối: Các hóa chất này sẽ an toàn nếu được dùng đúng giới hạn quy định và đúng chủng loại. Chúng có thể nguy hiểm nếu dùng quá giới hạn cho phép.

- Những nguy hại của phụ gia thực phẩm bao gồm:

+ Gây ngộ độc cấp tính: Nếu liều lượng chất phụ gia được dùng quá giới hạn cho phép nhiều lần.

+ Gây ngộ độc mạn tính: Dù dùng liều nhỏ, thường xuyên liên tục, một số chất phụ gia được tích lũy trong cơ thể, tổn thương có thể.

Ví dụ: khi sử dụng thực phẩm có hàn the (borat), hàn the sẽ được đào thải qua nước tiểu 81%, qua phân 1%, qua mồ hôi 3%, còn 15% được tích lũy trong các mô mỡ, mô thần kinh, dần dần tác hại trên nguyên sinh chất và đồng hoá các albuminoit, gây ra một hội chứng ngộ độc mạn tính (mất cảm giác ăn ngon, giảm cân, tiêu chảy, rụng tóc, suy thận mạn tính, da xanh xao, động kinh...).

+ Nguy cơ gây hình thành khối u, ung thư, đột biến gen, quái thai: Một số chất phụ gia tổng hợp có khả năng gây các hậu quả trên. Do vậy, chỉ cần khi phát hiện 1 chất phụ gia nào đó gây ung thư ở một loài động vật thí nghiệm, dù với liều lượng nào, cũng sẽ bị cấm sử dụng cho người.

+ Nguy cơ ảnh hưởng tới chất lượng thực phẩm: Một số chất phụ gia sử dụng để bảo quản thực phẩm đã phá hủy một số chất dinh dưỡng và vitamin.

Ví dụ: dùng anhydrit sunfuro để bảo quản rượu vang, sẽ phá hủy vitamin B₁, dùng H₂O₂ để bảo quản sữa, chúng sẽ cô lập nhóm thiol và làm mất tác dụng sinh lý của sữa.

1.3.3. Các hóa chất không chủ định hoặc chẳng may nhiễm vào thực phẩm

- Các loại hóa chất này có thể trở thành một phần của thực phẩm trong khi không chủ ý cho vào. Chúng có thể có sẵn trong nguyên liệu (như dư lượng kháng sinh, hormone trong thủy sản, thịt gia súc, gia cầm) hoặc các kim loại nặng đã bị ô nhiễm vào thực phẩm từ khâu nuôi, trồng, hoặc do nhiễm từ các vật liệu bao gói, dụng cụ chế biến (như kim loại, thuốc khử trùng, dầu mỡ công nghiệp, mực in...). Nếu các hóa chất tình cờ nhiễm vào thực phẩm có nồng độ cao hơn giới hạn cho phép sẽ gây độc cho người tiêu dùng.

- Các hóa chất tình cờ nhiễm vào thực phẩm còn có thể là các chất bị cấm như chất độc, hóa chất BVTB, là những hóa chất không được phép có ở bất cứ nồng độ nào.

1.4. Mối nguy vật lý

- Các mối nguy vật lý bao gồm các dị vật có khả năng gây hại thường không có trong thực phẩm. Chẳng may, khi ăn phải dị vật, người ăn có thể bị hóc, bị đau hoặc ảnh hưởng khác đến sức khỏe. Nguồn gốc mối nguy vật lý có thể:

- + Từ nguyên liệu
- + Từ dây chuyền sản xuất chế biến
- + Từ nhà xưởng
- + Từ người trực tiếp sản xuất chế biến

- Các loại mối nguy vật lý: có thể là mảnh kim loại, mảnh vỡ thủy tinh, mẫu gỗ, mẫu xương, sạn, các mảnh chất dẻo, mảnh vật dụng khác... lẫn vào thực phẩm.