

**Vietnamese**

## **An Toàn Thực Phẩm Trong Các Ngày Lễ FOOD SAFETY FACTS FOR THE HOLIDAYS**

### **1. Tôi nên giữ thực phẩm ở nhiệt độ nào? (At what temperature should I be storing food?)**

Điều quan trọng là quý vị luôn giữ cho nhiệt độ của thực phẩm nằm ngoài khoảng nhiệt độ nguy hiểm, đó là từ 4° C (40°F) cho đến 60°C (140°F) để ngăn ngừa sự sản sinh các vi khuẩn có hại. Để làm được việc này quý vị nên giữ nhiệt độ của thức ăn nóng ít nhất là 60°C (140°F) và thức ăn lạnh ở 4° C (40°F) hoặc thấp hơn.

### **2. Những mẹo nhỏ khi chuẩn bị thức ăn và đãi khách theo kiểu tiệc buf-fet (thức ăn được bày trên một bàn và khách tự phục vụ) vào ngày lễ. (What are some tips on preparing and serving holiday buffets?)**

- Nên nhớ “quy tắc hai tiếng đồng hồ” nhất là khi đãi tiệc lớn hoặc tiệc buf-fet. Không nên kéo dài thời gian để các thực phẩm dễ hư trong khoảng nhiệt độ nguy hiểm lâu hơn hai giờ đồng hồ.
- Giữ nóng các đĩa thay thế hoặc thực phẩm ở trong lò hoặc nồi, hoặc muốn giữ lạnh thì để trong tủ lạnh hoặc thùng lạnh (cooler) trong lúc đãi tiệc buf-fet.
- Không nên cho thêm thực phẩm vào các đĩa đựng thức ăn đãi khách một khi các đĩa này đã ở nhiệt độ trong phòng hơn hai tiếng đồng hồ. Nên nhớ đổi cả muỗng/nĩa múc thức ăn.
- Đặt muỗng múc và cây gắp thực phẩm ở từng món ăn. Ngay cả các thức ăn dùng bằng tay ví dụ như rau cải cắt sẵn, kẹo, chip/nacho (chip bắp) và hạt rang cũng phải có dụng cụ gắp/múc để ngăn ngừa thức ăn nhiễm bẩn từ khách này sang khách kia.

### **3. Khi đi xa phải mang theo thực phẩm thì những điều gì tôi nên quan tâm để ý ? (What do I have to watch out for when traveling with food?)**

Gói thực phẩm nóng trong giấy bạc (foil) và khăn dày hoặc mang thực phẩm trong các dụng cụ đựng thực phẩm có lớp cách nhiệt để duy trì nhiệt độ của thức ăn ít nhất là 60°C (140°F). Và cũng như thế, các thức ăn lạnh phải được giữ trong thùng lạnh có nước đá hoặc túi đông lạnh (freezer pack) để giữ nhiệt độ ở 4° C (40°F) hoặc thấp hơn. Chất thực phẩm đầy thùng lạnh sẽ giữ nhiệt độ tốt hơn là chất không đầy, vì vậy quý vị nên để thêm vật cách ly để lấp chỗ trống và làm cho các hộp/ngăn đựng thức ăn không bị trượt, rớt chồng lên nhau và chảy rĩ.

### **4. Tôi nghe nói rằng các loại rau cải, cây gia vị và những thực phẩm khác được tòn trữ trong dầu có thể gây ra những độc tố nguy hại tạo nên các bệnh nghiêm trọng nếu không được tòn trữ đúng cách. Điều đó có thật hay không? (I heard that vegetables, herbs and other foods stored in oil can cause harmful toxins that cause serious illness when stored inappropriately. Is that true?)**

Đúng vậy. Những sản phẩm làm tại nhà ví dụ rau quế hoặc các cây gia vị khác ngâm dầu; tỏi, nấm rơm, cà chua phơi nắng, ớt ngâm dầu cũng như pesto (một loại sốt của Ý) và antipasto (món ăn khai vị của Ý) có thể chế biến an toàn bằng cách chỉ dùng vật liệu chế biến được sấy khô để ngâm vào trong dầu và các thành phẩm này có thể giữ ở nhiệt độ trong phòng mà không bị hư.

Nếu quý vị chế biến những sản phẩm ngâm dầu tại nhà bằng cách dùng những vật liệu tươi hoặc đông lạnh ví dụ như rau quế tươi, ớt, nấm rơm hoặc tỏi tươi thì các thành phẩm này phải luôn luôn được bảo quản trong tủ lạnh và phải vất bỏ sau đó một tuần trừ khi đã được a-xít hóa (làm chua) đúng cách. Để tòn trữ lâu dài, các thành phẩm này có thể an toàn khi được đông lạnh. Khi rã đông thì quý vị nên để

trong tủ lạnh và sau khi sản phẩm đã rã đông quý vị nên cất giữ trong tủ lạnh và vất bỏ sau đó một tuần trừ khi quý vị cho sản phẩm đông lạnh trở lại.

Các khách hàng mua các sản phẩm được chế biến từ nguyên vật liệu tươi ở các buổi hội chợ hoặc nơi họp chợ của nông dân (farmer's markets) thì nên kiểm tra xem các sản phẩm này có được giữ lạnh đều suốt sau khi chế biến và ngay cả khi đang chế biến. Vứt thải các loại thực phẩm này nếu chúng đã cũ hơn một tuần.

Các sản phẩm ngâm dầu được chế biến để bán trên thị trường có chứa chất chua (ví dụ như dấm) hoặc có chứa muối trong danh sách thành phần chế biến thì nói chung xem như là an toàn. Quý vị cất trong tủ lạnh sau khi mở và sau mỗi lần dùng.

### **5. Những đề nghị khi tồn trữ sữa trứng (eggnog) và khi thực hiện những công thức thực phẩm có trứng sống hoặc nửa sống nửa chín.**

**(What are your suggestions on storing eggnog and other redipes with raw or lightly cooked eggs?)**

Quý vị nên chắc chắn khi sử dụng và khi chuẩn bị các thành phần này một cách an toàn. Những loại sữa trứng làm sẵn bán trên thị trường được chế biến bằng trứng đã được khử trùng và không cần làm nóng. Nhưng sữa trứng làm tại nhà có thể chứa vi trùng gây hại nếu không được chuẩn bị đúng cách. Cũng như thế đối với các loại sốt, kem trứng (mousse) và những công thức cần trứng sống hoặc nửa sống nửa chín thì quý vị nên cẩn trọng. Nên sử dụng trứng đã được khử trùng hoặc làm nóng đều hỗn hợp có trứng từ 71°C (160° F) đến 74°C (165°F) nếu sử dụng lò vi-cro-wave.

### **6. Nước táo ép (cider)? (How about the cider?)**

Các nước giải khát thông dụng vào ngày lễ ví dụ như nước táo ép không khử trùng và các thức uống được chế biến từ loại nước này có thể tạo ra nguy hiểm trong vấn đề an toàn thực phẩm vì chúng có thể chứa những vi khuẩn gây hại. Quý vị nên đãi khách bằng các loại nước táo ép đã khử trùng hoặc đun sôi để khử trùng trước khi đãi khách. Và đây cũng là việc đặc biệt quan trọng cần lưu ý khi đãi nước táo ép cho trẻ em, người già và những người có hệ thống miễn nhiễm yếu.

### **7. Những gì tôi nên làm đối với thức ăn dư sau một bữa tiệc lớn?**

**(What should I do with the leftovers after a large meal?)**

Thay vì để thịt gà tây nướng và các thức ăn khác ở nhiệt độ bên ngoài để ăn dặm sau bữa ăn, thì quý vị nên để thức ăn dư vào các ngăn đựng không cần đậy và cất ngay vào trong tủ lạnh để chúng mau nguội. Một khi thức ăn ngưng bốc hơi nóng thì quý vị đậy hờ nắp hoặc bao lại không cần khít sát và đưa ngay vào trong tủ lạnh cho đến khi thức ăn nguội bằng nhiệt độ trong tủ lạnh. Tránh không nên chứa quá nhiều trong tủ lạnh để cho hơi lạnh có thể lưu thông dễ dàng. Trừ thịt gà tây riêng biệt với nhân dồn trong bụng gà và nước sốt gra-vy.

Muốn biết thêm thông tin về vấn đề an toàn thực phẩm quý vị có thể vào mạng thông tin của Cơ Quan Kiểm Tra Thực Phẩm Canada (tiếng Anh là Canadian Food Inspection Agency – viết tắt là CFIA) [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca). Quý vị cũng có thể tìm thêm thông tin về an toàn thực phẩm từ Bộ Y Tế Canada và từ ban Hợp Tác Giáo Dục Về An Toàn Thực Phẩm Cho Người Tiêu Dùng của Canada ở hai trang web riêng biệt sau đây: [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) và [www.canflghtbac.org](http://www.canflghtbac.org)

Theo tài liệu từ trang web của Cơ Quan Kiểm Tra Thực Phẩm Canada – CFIA

Muốn nói chuyện với chuyên viên y tế xin liên lạc với bác sĩ gia đình hoặc gọi Health Link Alberta ở số 403-943- LINK (5465) hoặc số miễn phí 1-866-408- LINK (5465) để nói chuyện với y tá chính thức bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần.