

Những lo ngại về an toàn thực phẩm

Xác định và vứt bỏ thức ăn có thể không an toàn để ăn.

- Vứt bỏ thức ăn có mùi lạ thường, lên màu, hoặc kết cấu không thông thường. Khi nghi ngờ, bỏ đi.
- Rửa trái cây và rau với nước từ nguồn an toàn trước khi ăn.

Làm thế nào để xác định nếu thực phẩm từ tủ lạnh và tủ đông lạnh là an toàn để ăn.

- Thực phẩm trong tủ lạnh vẫn được an toàn nếu không bị cúp điện quá bốn tiếng đồng hồ và cửa tủ lạnh vẫn luôn đóng. Loại bỏ bất kỳ thực phẩm dễ hư hỏng (như thịt, gia cầm, hải sản, sản phẩm sữa, và thức ăn còn sót lại) nếu đã ở trong môi trường trên 40 độ hơn hai tiếng.
- Nếu dụng cụ nhiệt kế được dử trong tủ đá, kiểm tra nhiệt độ khi nguồn điện bật lại. Nếu nhiệt kế tủ đông đọc từ 40 độ F trở xuống, thực phẩm an toàn và có thể làm đông lại.
- Nếu nhiệt kế không được giữ trong tủ đông lạnh, hãy kiểm tra từng gói thức ăn để xác định độ an toàn của nó. Bạn không thể dựa vào ngoại hình hay mùi của nó. Một tủ đông lạnh đầy thức ăn sẽ giữ nhiệt độ khoảng 48 tiếng đồng hồ nếu cửa vẫn đóng (24 tiếng nếu tủ đông chỉ đầy một nửa.) Nếu thực phẩm vẫn còn tình trạng đông đá hoặc là 40 độ F hoặc thấp hơn, thì có thể an toàn để đông lại hoặc có thể nấu chín kỹ.
- Hãy nhớ rằng các thực phẩm dễ hư hỏng như thịt, gia cầm, hải sản, sữa và trứng không được giữ trong tủ lạnh đúng nhiệt độ hoặc đông lạnh có thể gây bệnh nếu tiêu thụ, ngay cả khi được nấu chín kỹ.

Cần nhắc an toàn thực phẩm cho trẻ sơ sinh.

- Bạn có thể lưu trữ sữa mẹ mới được lấy hoặc sữa bơm ở nhiệt độ phòng (tối mức 77 độ F) tối đa 4 tiếng đồng hồ. Thùng chứa phải được đậy kín và giữ càng mát càng tốt. Đậy hộp lại bằng khăn sạch, mát có thể giữ lạnh sữa. Vứt bỏ sữa thừa trong vòng hai giờ sau khi bé bú xong.
- Sau khi trộn sữa bột, cho em bé ăn ngay lập tức. Không để sữa pha ở nhiệt độ phòng. Nếu em bé bắt đầu uống một chai sữa pha nhưng không bú hết trong vòng một giờ, hãy bỏ đi. Đừng để dành cho sau này. Vi khuẩn từ bột nước miếng có thể làm ô nhiễm sữa pha trong chai, và một khi tình trạng này xảy ra, hâm sữa lên sẽ không giết được vi khuẩn.
- Sau khi mở một lọ hoặc bao thức ăn dành cho trẻ em, cho bé ăn ngay lập tức và bỏ đi bất kỳ thức ăn dư thừa nào.

Để kiểm thêm thông tin, vui lòng truy cập:

Centers for Disease Control and Prevention:
<https://www.cdc.gov/disasters/foodwater/facts.html>

Food & Drug Administration:
<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm076881.htm>