# 5 NGUYÊN TẮC ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

**Bài viết bởi Tiến sĩ - Trưởng Khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Times City**

**Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm nhắm phòng tránh các bệnh gây ra do thực phẩm như ngộ độc thực phẩm, bệnh mạn tính không lây...**

## 1. Ý nghĩa của đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

Khi xã hội loài người càng phát triển thì nhu cầu về [**đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dich-2019-ncov/mot-so-luu-y-ve-ve-sinh-an-toan-thuc-pham/) của con người càng tăng cao ở cả mức độ quốc tế, quốc gia và vùng. Mỗi ngày có hàng ngàn người trên thế giới bị chết từ những bệnh do thực phẩm sinh ra mà có thể phòng tránh được. Bệnh do thực phẩm gây ra đang là vấn nạn ở cả các nước phát triển và đang phát triển. Điều này làm quá tải hệ thống chăm sóc y tế. Đối tượng bị ảnh hưởng nhiều nhất là trẻ nhỏ, người già và người bệnh. Bệnh do thực phẩm gây ra còn ảnh hưởng đến nền kinh tế và phát triển của quốc gia và thương mại quốc tế.

Thực phẩm có thể bị nhiễm bẩn ở bất kỳ thời điểm nào trước khi ăn. Do vậy, việc tuân thủ các bước an toàn vệ sinh thực phẩm có thể phòng tránh phần lớn các bệnh do thực phẩm gây nên.

## 2. Năm nguyên tắc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

Tổ chức Y tế Thế giới đã đưa ra 5 bước cơ bản để **đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.**

### 2.1Giữ sạch

[**Rửa tay sạch**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/ly-giai-khoa-hoc-vi-sao-ban-can-rua-tay-sach/) trước và sau khi chế biến thực phẩm

Rửa tay sạch sau khi đi vệ sinh

Rửa sạch tất cả dụng cụ đựng và chế biến thực phẩm, vệ sinh bếp sạch sẽ

Giữ cho khu vực bếp và thức ăn không có côn trùng, và động vật lại gần

### Để riêng thực phẩm sống và chín

Để riêng các loại thịt, gia cầm và thủy hải sản với các thực phẩm khác

Sử dụng riêng giao thớt cho thực phẩm sống và chin

Bảo quản thực phẩm sống và chín trong những đồ chứa riêng

### Nấu kỹ

Nấu chín kỹ thực phẩm đặc biệt là các loại thịt, gia cầm và thủy hải sản

Đun sôi thức ăn lỏng. Với thịt và gia cầm nấu chín để không còn màu hồng

Thức ăn sau khi bảo quản cần đun sôi lại trước khi ăn

### Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn

Không được bảo quản thức ăn ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ

Bảo quản thức ăn chin hoặc dễ hỏng ở nhiệt độ dưới 5 độ

Giữ thức ăn đã nấu ở nhiệt độ 60 độ trước khi ăn

Không bảo quản thức ăn quá lâu kể cả trong tủ lạnh

Không được rã đông thực phẩm ở nhiệt độ phòng

### Sử dụng nước sạch và thực phẩm an toàn

Sử dụng nước sạch hoặc phải xử lý thành nước sạch an toàn trước khi sử dụng

Sử dụng thực phẩm tươi và an toàn

Lựa chọn thực phẩm chế biến sẵn an toàn như sữa tươi tiệt trùng

Rửa sạch rau, củ và quả chín dưới vòi nước chảy, đặc biệt với những loại ăn sống

Không sử dụng thực phẩm quá hạn.

Trên đây là 5 nguyên tắc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm giúp bạn phòng tránh phần lớn các bệnh do thực phẩm gây ra.