

CHUYÊN ĐỀ SỐ 5 (THÁNG 6/2017)

# PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

TÀI LIỆU THAM KHẢO CỦA LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT VIỆT NAM

## Người tiêu dùng thông minh



Ảnh minh họa

## CHUYÊN ĐỀ PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

### CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

TS Phan Tùng Mậu  
Phó Chủ tịch Liên hiệp các  
Hội Khoa học & Kỹ thuật  
Việt Nam

### BAN BIÊN TẬP

Đặng Vũ Cảnh Linh  
Phạm Thị Bích Hồng  
Nguyễn Minh Thuận  
Trần Mạnh Hùng

Trình bày: Duy Anh

### Chuyên đề Phổ biến kiến thức số 5 (tháng 6/2017)

Mọi thông tin phản hồi  
về nội dung xin liên hệ  
Ban Truyền thông và  
Phổ biến kiến thức

Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội

Điện thoại: (024) 39439821

Fax: (024) 3.8227593

Email:

bichhongvusta@gmail.com;

thuanminhanh@gmail.com

## Số này

### GÓC CHUYÊN GIA

An toàn thực phẩm  
và quyền lợi  
người tiêu dùng .3 - 4

### CẨM TAY CHỈ VIỆC

Hiểu đúng về  
cà phê trộn  
phụ gia .13



### HỎI - ĐÁP KHOA HỌC

Tránh để  
thức ăn lâu  
trong nồi  
nhôm, inox .16

Thịt gà ta  
không có  
giun sán  
.21



### TIN TỨC - SỰ KIỆN

Sâm Ngọc Linh  
được công nhận là  
sản phẩm quốc gia .24

# AN TOÀN THỰC PHẨM VÀ QUYỀN LỢI NGƯỜI TIÊU DÙNG

Theo số liệu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ngày 2/4/2015, mỗi năm trên thế giới có 582 triệu ca mắc phải một trong 22 căn bệnh truyền qua thực phẩm, 351.000 người chết có liên quan đến an toàn thực phẩm (ATTP). Tại Việt Nam, theo thống kê của ngành y tế, mỗi năm có khoảng 150.000 ca mắc và trên 75.000 trường hợp tử vong do ung thư. Trong đó có nguyên nhân về ATTP.

## Vấn đề ATTP là thách thức lớn nhất

Tại Việt Nam, công tác bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng (NTD) ngày càng được Đảng và Nhà nước quan tâm. Sau khi Luật Bảo vệ quyền lợi NTD được Quốc hội thông qua ngày 17/11/2010, Chính phủ, các bộ, ngành đã ban hành các văn bản pháp quy hướng dẫn thi hành.

Trên thực tế, công tác thực thi pháp luật về bảo vệ quyền lợi NTD cũng đã được đẩy mạnh, nhất là từ khi có Ban 389. Tiếng nói của tổ chức xã hội bảo vệ quyền lợi NTD đã được lắng nghe. Tuy nhiên, một trong những thách thức lớn nhất đối với NTD hiện nay chính là vấn đề ATTP.

Luật ATTP được Quốc hội thông qua ngày 17/6/2010, có hiệu lực từ 1/7/2011. Chính phủ đã ban hành Nghị định số 38/2012/NĐ-CP ngày 25/4/2012 quy định chi tiết thi hành. Bộ Y tế, NN & PTNT và Bộ Công Thương cũng đã ban hành gần 70 văn bản quy phạm pháp luật.

Được bảo đảm an toàn tính mạng, sức khoẻ, tài sản là quyền số 1 của NTD, theo Luật Bảo vệ quyền lợi NTD. Tuy nhiên, quyền này đã bị xâm hại và thách thức nghiêm trọng. Ngay từ khâu sản xuất, tình trạng sử dụng các hóa chất bảo vệ thực

ật, chất kích thích tăng trưởng, tăng trọng, thuốc kháng sinh ngoài danh mục đã diễn ra từ nhiều năm nhưng chưa có chiều hướng giảm.

Đối với hàng nhập khẩu, các vụ nổi cộm như sữa nhiễm melamine, thực phẩm chức năng giả có nguồn gốc Trung Quốc, thạch rau câu có chứa chất DEHP, hạt trân châu chứa axit maleic có nguồn gốc Đài Loan, thịt bò Úc, Canada hết hạn gần 2 năm, gà thải loại, phủ tạng động vật buôn lậu qua biên giới... Ngoài ra, việc sử dụng phụ gia, phẩm màu không nằm trong danh mục được phép sử dụng trong chế biến thực phẩm vẫn diễn biến phức tạp.

Được cung cấp thông tin chính xác, đầy đủ về hàng hóa là quyền thứ 2 của NTD theo Luật Bảo vệ quyền lợi NTD. Được cung cấp thông tin trung thực về ATTP, hướng dẫn sử dụng, vận chuyển, lưu giữ, bảo quản, lựa chọn, sử dụng thực phẩm phù hợp; được cung cấp thông tin về nguy cơ gây mất an toàn, cách phòng ngừa khi nhận được thông tin cảnh báo đối với thực phẩm, là một trong 5 quyền của người tiêu dùng theo Luật ATTP.

Thế nhưng, thông tin, quảng cáo về thực phẩm, đặc biệt về thực phẩm chức năng hiện nay, trong nhiều trường hợp thiếu trung thực, gây nhầm lẫn. Nhân hàng hóa là kênh thông tin quan trọng, nhưng trong nhiều trường hợp ghi không chính xác. Tuy nhiên, tình trạng gian lận để tiếp tục đưa thực phẩm hết hạn sử dụng vào lưu thông vẫn xảy ra.

Xuất xứ hàng hóa là một trong 3 nội dung bắt buộc phải ghi trên nhãn hàng hóa. Nhưng vấn đề này vẫn chưa được chú ý đúng mức.

Yêu cầu bồi thường thiệt hại cũng là một trong 8 quyền của NTD. Nhiều vụ ngộ độc cấp tính hoặc NTD mua phải thực phẩm kém chất lượng, người sản xuất kinh doanh đã thực hiện việc bồi thường hoặc đổi lại hàng. Để được bồi thường dù giá trị không lớn, NTD cũng rất gian nan. Trong những trường hợp ngộ độc mạn tính thì rõ ràng NTD không biết kêu ai để đòi bồi thường thiệt hại.

Tóm lại, ATTP hiện nay đang là vấn đề rất đáng lo ngại, có liên quan và ảnh hưởng trực tiếp đến quyền của NTD. Trong đó có quyền được đảm bảo an toàn tính mạng, sức khỏe, tài sản; quyền được cung cấp thông tin chính xác về hàng hóa và quyền được yêu cầu bồi thường thiệt hại. Hiện nay, những quyền này của NTD đang bị thánh thục và bị xâm hại.

### Cần giải pháp đồng bộ

Để bảo vệ quyền lợi chính đáng của NTD, của nhà nước và các tổ chức, cá nhân sản xuất, kinh doanh chân chính cần có những giải pháp đồng bộ từ phía các cơ quan hoạch định chính sách, cơ quan quản lý, cơ quan thực thi; các tổ chức, cá nhân kinh doanh; các tổ chức đoàn thể, xã hội và NTD.

Trong hoạt động sản xuất, kinh doanh cần đẩy mạnh việc xây dựng và áp dụng rộng rãi mô hình khép kín theo chuỗi thực phẩm an toàn, từ sản xuất, chế biến đến cung ứng sản phẩm. Ngay từ sản xuất, từ khâu đất canh tác, cung cấp giống, phân bón, thức ăn chăn nuôi, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y... Tiếp đến là vận chuyển, bảo quản, chế biến, đóng gói để chuyển đến tay NTD. Mục đích nhằm giám sát, quản lý chất lượng thực phẩm “Từ trang trại đến bàn ăn”. Để dàng truy xuất nguồn gốc và xử lý sự cố. Tạo niềm tin cho NTD.

Trong thời gian qua, Hội Tiêu chuẩn & Bảo vệ NTD Việt Nam đã tích cực tham gia

vào việc bảo đảm quyền của NTD. Một số hoạt động cụ thể như:

- Phối hợp với Liên hiệp các Hội KH&KT Việt Nam thực hiện các đề tài, dự án.

- Hợp tác với tổ chức Veco (Bỉ) thực hiện dự án rau an toàn trong 3 năm tại 6 tỉnh, thành phố: Hà Nội, Hải Phòng, Hải Dương, Bắc Giang, Vĩnh Phúc, Thái Bình.

- Thực hiện dự án Nâng cao năng lực quản lý chất lượng VSATTP phối hợp với Cục ATTP thực hiện trong 3 năm. Tổ chức các lớp tập huấn, phổ biến Luật ATTP và Nghị định hướng dẫn, tại Hà Nội, Quảng Ninh, Hòa Bình, Ninh Bình, Bắc Ninh cho hàng ngàn các bộ các cơ quan, đoàn thể có liên quan và tổ chức, cá nhân kinh doanh, người tiêu dùng.

- Thực hiện dự án “Thúc đẩy ATTP tại Việt Nam”, khảo sát một số rau, củ, quả trên thị trường Đà Nẵng dưới sự hỗ trợ của Tổ chức Quốc tế người tiêu dùng (CI) do Quỹ AFF tài trợ.

- Khảo sát, phát hiện chất tinopal trong bún, bánh phở.

- Tư vấn giải quyết hàng ngàn vụ khiếu nại của NTD, thành công khoảng trên, dưới 80% bình quân hàng năm. Số còn lại do không đủ chứng cứ, quá thẩm quyền hoặc đang giải quyết. Giúp NTD trong một số vụ khởi kiện ra Tòa án.

- Tổ chức các hội thảo hoặc đóng góp ý kiến tại các hội thảo khoa học có liên quan đến ATTP như nước đóng chai, rau an toàn và rau hữu cơ, sữa, dinh dưỡng cho trẻ em, thực phẩm chức năng, thực phẩm biến đổi gene, thực phẩm tăng cường vi chất dinh dưỡng, chất tạo nạc...

- Thực hiện trả lời phỏng vấn, truyền thông, phổ biến kiến thức, tham gia diễn đàn báo chí, lên tiếng bảo vệ NTD trước vấn nạn vi phạm ATVSTP.

**Ông NGUYỄN MẠNH HÙNG**

(*Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội Tiêu chuẩn và Bảo vệ NTD Việt Nam*)

# Chất tạo nạc tự nhiên thay chất beta-agonist trong chăn nuôi



Thịt lợn nuôi với chất cấm (mỡ ít bên trái) và thịt lợn bình thường (lớp mỡ dày).

Thời gian qua, Chi cục Thú y tỉnh Đồng Nai đã phát hiện 14 trang trại nuôi lợn trên địa bàn có sử dụng chất cấm thuộc nhóm beta-agonist để trộn vào thức ăn chăn nuôi. Thông tin về chất tạo nạc cho lợn đang khiến người tiêu dùng hoang mang, không biết mua gì để ăn cho an toàn, còn người chăn nuôi chân chính thì điều đúng!

## Cấm mà vẫn dùng

Chuyện dùng chất cấm trong chăn nuôi tuy không mới, đã bị cấm 13 năm nay, nhưng một số người chăn nuôi và thương lái vì lợi nhuận mà bất chấp sức khỏe của người tiêu dùng, vẫn lén lút sử dụng.

Khi nuôi lợn cho ăn chất cấm beta-agonist thì thịt rất ít mỡ, phần nạc gần sát tới da, thịt có màu đỏ tươi. Mặt cắt trên thớ thịt không được mịn, độ săn chắc kém, sợi thịt thô và lớn trong khi đó thịt lợn bình thường có màu hồng tự nhiên, thớ thịt mịn và lớp mỡ dày hơn. Chất tạo nạc sẽ giúp lợn tăng trọng nhanh hơn 25%. Thịt lợn dùng chất cấm khi nấu chín có màu sậm đen, ăn có cảm giác thô dai, không có vị thơm ngon, không có độ ngọt của thịt.

Do người chăn nuôi sử dụng chất cấm với liều cao hơn rất nhiều so với liều điều trị ở người, nên hàm lượng tồn dư trong sản phẩm là khá lớn. Khi người ăn phải thịt gia súc có chứa nhóm beta-agonist về lâu dài

có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe như tim đập nhanh, tăng huyết áp, nhức đầu, tay chân run, buồn nôn, rối loạn tiêu hóa. Do nhóm beta-agonist còn gây giãn nở cơ trơn tử cung nên nguy cơ cao đối với phụ nữ mang thai.

### Chăn nuôi không sử dụng chất cấm

Về giống lợn, người chăn nuôi nên chọn mua các giống lợn siêu nạc để nuôi thì sẽ có được những đàn lợn nhiều nạc và ít mỡ và có chất lượng thịt rất ngon.

Về thức ăn dinh dưỡng, cho lợn ăn đầy đủ và cân bằng các chất dinh dưỡng, đặc biệt là các axit amin, vitamin và chất khoáng... sẽ giúp lợn mau lớn và nhiều nạc. Người chăn nuôi nên chuyển qua sử dụng chất tạo nạc không độc hại và được phép sử dụng như chromium (BIO-CHROMIC). Chất chromium cũng có tác dụng làm tiêu biến mỡ và tăng tỷ lệ nạc một cách tự nhiên.

Phòng bệnh tốt sẽ giúp lợn ít bệnh, mau lớn, chất lượng thịt cũng tốt hơn. Nếu cần thiết phải sử dụng thuốc thú y thì nên tuân thủ theo đúng thời gian ngưng thuốc có ghi trên bao bì trước khi xuất bán để tránh tồn dư kháng sinh trong thịt.



Cơ quan thú y địa phương nên tổ chức các buổi tập huấn cho 3 đối tượng chủ chốt đó là: Người chăn nuôi, những thương lái thụ mua lợn và các địa điểm, chủ lò giết mổ lợn, để hiểu rõ về những pháp lệnh trong lĩnh vực chăn nuôi thú y, cũng như hiểu về tác hại cho bản thân và xã hội của việc dùng chất cấm cũng như sử dụng thuốc an thần trước khi giết mổ. Họ phải làm cam kết không sử dụng chất cấm trong chăn nuôi. Mặt khác cơ quan chức năng phải kiểm tra thường xuyên để kịp thời phát hiện nhưng người không tuân thủ theo pháp lệnh.

**PGS.TS LÊ VĂN THO**

(Trường Đại học Nông Lâm TP HCM)

## Beta-agonist là chất gì?

*Clenbuterol và salbutamol là hai chất thuộc nhóm beta-agonist có tác dụng làm giãn phế quản, được dùng làm thuốc chữa bệnh hen suyễn ở người. Khi dùng các chất này cho lợn ăn, sẽ làm nở mông, nở đùi, tăng trọng nhanh, đặc biệt là tiêu biến mỡ và tăng tỷ lệ thịt nạc. Mặc dù salbutamol được dùng để chữa bệnh hen suyễn cho người, nhưng phải tuân theo liều lượng và liệu trình nghiêm ngặt của bác sĩ, vì nó sẽ trở nên độc nếu sử dụng không đúng cách. Do đó, các chuyên gia đã khuyến cáo phải thận trọng đối với những người đang có bệnh tăng huyết áp, tiểu đường và phụ nữ mang thai. Vì lý do đó mà các nước đã cấm sử dụng nhóm beta-agonist để làm chất kích thích tăng trọng trong chăn nuôi. Ở Việt Nam chất này đã cấm dùng từ năm 2002.*

*Cơ chế tiêu biến mỡ ở gia súc của beta-agonist là khi nó kết dính vào các thụ thể beta-adrenergic trên tế bào mỡ, chúng sẽ làm hoạt hóa một số enzym, từ đó làm giảm sự tổng hợp và tích lũy mô mỡ bên trong tế bào. Ngoài ra, nó còn phân giải mô mỡ trong tế bào, nhằm cung cấp năng lượng cho cơ thể, đưa đến kết quả là tỷ lệ mỡ tích lũy trong cơ thể gia súc rất ít.*

# Mua sắm “thông thái” trên mạng xã hội



Ảnh minh họa

Mạng xã hội giúp chúng ta tiếp cận nhiều thông tin, trong đó có các thông tin về an toàn thực phẩm. Tuy nhiên, khi dùng mạng xã hội, người tiêu dùng (NTD) cần phải trở nên “thông thái” hơn để tiếp nhận một cách khoa học, tránh những thông tin không có căn cứ khoa học, gây hoang mang cho NTD, gây thiệt hại đến nền kinh tế nước nhà.

## Nhiều thông tin phản ánh chưa khoa học

Vừa qua, mạng xã hội có nhiều thông tin phản ánh tình trạng cá rô phi nuôi là thực phẩm không an toàn và kém chất lượng hơn cá rô phi tự nhiên. Theo đó, thông tin chỉ ra rằng, chất Dibutyltin được dùng trong việc chế tạo nhựa PVC cũng có thể được tìm thấy ở cá rô phi nuôi ở nông trại. Hóa chất

độc hại này có thể gây viêm nhiễm, làm suy yếu hệ miễn dịch, có thể tăng nguy cơ mắc bệnh dị ứng, hen suyễn, béo phì và rối loạn trao đổi chất... Do đó, NTD nên cân nhắc lại việc ăn cá rô phi.

Tuy nhiên, trên thực tế, thông tin nêu vấn đề cá rô phi có độc hại như trên là chưa khoa học, thậm chí là nói quá. Điều này không những gây hoang mang cho



NTD mà còn gây thiệt hại cho nền kinh tế. Bởi, không chỉ cá rô phi mà các loài cá khác, lợn gà, vật nuôi hay rau ăn xanh, nếu nuôi hoặc sống trong môi trường (tự nhiên hoặc nhân tạo) bị ô nhiễm thì khi chúng ta sử dụng sẽ có nguy cơ nhiễm bệnh cao. Đặc biệt, đối với môi trường có kim loại nặng (thủy ngân, chì, mangan, dioxin...) thì dư lượng tích lũy trong cơ thể vật nuôi, người ăn vào rất dễ nhiễm các bệnh hiểm nghèo.

Thông tin về cá rô phi chỉ là một trong số rất nhiều thông tin lan truyền trên mạng xã hội hiện nay, nên NTD cần chọn lọc, tìm hiểu kỹ trên cơ sở khoa học để đảm bảo sức khỏe gia đình.

### Mua hàng rõ nguồn gốc

Để phân biệt sản phẩm sạch và không sạch, trước hết người mua cần biết rõ nguồn gốc sản phẩm. Cá tự nhiên chưa hẳn là cá sạch, vì nếu đánh bắt ở

vùng nước bẩn như sông Tô Lịch, nơi nước thải bệnh viện, nước thải công nghiệp... các chỉ số vượt quá ngưỡng cho phép thì cũng không an toàn.

NTD khi mua hàng cần chú ý đến giấy chứng nhận an toàn thực phẩm, phiếu xét nghiệm, dấu kiểm dịch... Ngoài ra, nên chú ý thêm hình thái bên ngoài sản phẩm, ví dụ mua cá khi đang sống hoặc cá phải tươi ngon khi vừa mổ xong. Thịt phải có dấu kiểm dịch, nhân tay vào có độ đàn hồi, thịt không nhờn nhờn, màu không bị bọt... mới là hàng ngon và an toàn.

Hãy là NTD thông minh để bảo vệ sức khỏe gia đình bạn và toàn xã hội.

**THS NGÔ SỸ VÂN**

(Viện Nghiên cứu Thủy sản 1)

**Theo PGS.TS Dương Nhật Long, Trưởng Bộ môn Kỹ thuật nuôi thủy sản nước ngọt, Khoa Thủy sản, Trường Đại học Cần Thơ), cá rô phi là loài cho giá trị dinh dưỡng cao. Nhiều người dân dùng kháng sinh trị bệnh cho cá chứ không phải để làm cá nhanh lớn hay mục đích gì khác. Còn việc sử dụng thuốc trừ sâu, dioxin như thông tin trên mạng xã hội thì tại nước ta đã cấm. Ngoài ra, hiện nay đa phần nông dân đều hướng tới sản xuất sạch để dễ bán và xuất khẩu nên thông tin chưa được kiểm chứng đối với cá rô phi sẽ ảnh hưởng tới người nuôi.**



# Cách chọn gạo “mới”



**Hiện nay, thị trường gạo rất đa dạng. Tuy nhiên, khi mua về không ít người phát hiện ra gạo có mốc, hoặc gạo bị mủn, xỉn, ngả màu...**

PGS.TS Nguyễn Văn Hoan, nguyên Giám đốc Viện Nghiên cứu Lúa, trường Đại học Nông nghiệp Hà Nội cho biết, gạo cũ, gạo mới ở đây không phải là giống mới hay giống cũ mà là gạo đã được “tích” lâu hay gạo mới vừa được xay, xát. Thực tế, không phải mẻ gạo nào xay, xát xong cũng bán hết ngay. Nhiều khi gạo xay xát xong để 3 - 4 tháng vẫn chưa bán hết. Gạo cũ sẽ có hiện tượng ngả màu, mủn, mốc, xỉn do hút ẩm từ môi trường bên ngoài, ngoài ra, gạo cũ rất dễ bị một tấn công khiến gạo bị giảm chất lượng.

Việc phân biệt gạo mới, gạo cũ để lâu không phải là quá khó. Bạn hãy cho một chút gạo ra lòng bàn tay rồi quan sát màu sắc, ví dụ nếu đây là giống gạo trong mà lại có màu hơi vàng ngà thì đây là gạo đã được tích từ lâu. Tương tự bạn cho vài hạt gạo vào miệng “nhấm” thử, gạo mới là cắn thấy giòn, nếu thấy nổ bục nghĩa là gạo cũ. Ngoài ra, nên mua gạo ở chỗ đảm bảo, tránh bạ dâu mua đấy.

Đặc biệt, không chỉ mua gạo mới, khi mua cũng chỉ nên mua một lượng nhất định, ăn trong vòng 10 - 15 ngày rồi lại mua tiếp, mua gạo mới nhưng mua nhiều tích trong nhà tới 3 - 4 tháng thì gạo mới cũng thành gạo cũ.

T.HÀ

# Phân biệt son môi nhiễm chì

Lâu nay, nhiều chị em vẫn dùng nhãn vàng, bạc thủ hàm lượng chì trong son. Tuy nhiên, theo trang Snope.com (website chuyên đánh sập những quan điểm sai lầm về tất cả các vấn đề trong xã hội), phương pháp này không có cơ sở khoa học.



Các nhà nghiên cứu đã thực hiện một thí nghiệm, sử dụng bạc, thiếc, đồng để chà lên son môi và cho cùng một kết quả là son chuyển màu đen. Trong thành phần son môi chứa nhiều thành phần như titan dioxit, sáp, dầu, chất tạo màu, chất chống nắng, cản quang... khi ta dùng kim loại chà lên son, các thành phần của son tương tác với nhau và với kim loại tạo thành vệt đen.

Bà Nguyễn Thị Thanh Phương, nguyên Phó Giám đốc Trung tâm Kiểm định Dược phẩm – Mỹ phẩm Hà Nội cho hay, để kết luận được một loại mỹ phẩm có chì hay không thì cần các xét nghiệm khoa học rất nghiêm ngặt, không thể dùng mẹo thủ công này để kiểm tra. Hầu hết các loại son trên thị trường đều có chì bởi chúng là chất giữ son bền màu, lâu trôi và lượng chì cho phép trong

son chỉ vài phần triệu. Theo một nghiên cứu thì lượng chì trong mỹ phẩm ít hơn nhiều so với chì trong môi trường, thức ăn, nước uống... Tuy nhiên, nếu vệt son sau khi cọ xát với vàng chuyển sang màu đen sẫm tức là hàm lượng chì trong son quá cao, sẽ rất có hại cho làn da của bạn.

Theo bà Nguyễn Thị Thanh Phương, hiện có nhiều trung tâm dạy làm

son. Bạn có thể tự làm son cho mình rất đơn giản để tránh son nhái, giả mạo, chất lượng kém, nhiễm phẩm màu gây ung thư. Để an toàn nên chọn mua những hãng lớn có tên tuổi, có địa chỉ rõ ràng, tem bảo hành đúng quy cách chất lượng. Nên cài đặt phần mềm soi tem để kiểm tra sản phẩm có đúng chính hãng hay giả mạo.

**VÂN BÙI**

*Các chuyên gia trang điểm cho rằng, một thỏi son tốt khi thoa lên môi vẫn giữ được nguyên màu sắc, có độ mềm, mịn, bóng, có hương thơm tự nhiên. Các thỏi son tốt khi sử dụng không có cảm giác quá khô hoặc dính. Bạn cũng cần chú ý đến thời hạn sử dụng. Tuy nhiên, nếu thỏi son còn hạn dùng, nhưng lại có hiện tượng đổ mồ hôi (những giọt nước nhỏ lấm tẩm trên son) thì tuyệt đối không nên dùng.*

**Chuyên gia trang điểm Đào Võ**

*(Phòng khám chăm sóc daLacare Clinic, TPHCM)*

# Cách nhận biết thịt bò Úc nhập khẩu đạt tiêu chuẩn

**Yếu tố quan trọng nhất để người tiêu dùng nhận biết thịt bò Úc nhập khẩu đạt tiêu chuẩn là chứng nhận MSA của Bộ chăn nuôi Australia.**

Với nhu cầu ngày càng tăng cao, thịt bò Úc nhập khẩu là mảnh đất màu mỡ cho các nhà kinh doanh. Tuy nhiên, việc nhập khẩu thịt bò Úc khá phức tạp nên không ít người bán trực lợi bằng cách bán sản phẩm không đảm bảo chất lượng dưới nhãn mác bò Úc. Vậy làm thế nào để nhận biết thịt bò Úc đạt tiêu chuẩn bằng mắt thường?

Cũng như thịt bò Kobe Nhật Bản, thịt bò Úc trở thành thương hiệu quốc gia. Bộ chăn nuôi nước này đưa ra một bộ tiêu chuẩn rõ ràng về việc kiểm soát chất lượng thịt bò để đảm bảo quyền lợi cho người tiêu dùng.

Do đó, khi mua người dùng lưu ý đến chứng nhận MSA (viết tắt của cụm từ Meat Standard of Australia). Nhìn vào nhãn mác này, người dùng có thể nhận biết thịt bò Úc nhập khẩu đạt cấp 3 sao hay 5 sao. Thịt bò không đủ tiêu chuẩn sẽ



không được cấp giấy chứng nhận MSA. Ngoài ra, người tiêu dùng có thể dựa vào đặc điểm trên miếng thịt bò để nhận biết.

Về màu sắc, thịt bò Úc nhập khẩu có màu hồng tươi sáng hơn trong khi thịt bò nội địa có màu đỏ sẫm. Màu thịt tươi sáng cho thấy thịt bò Úc được bảo quản đúng cách, không bị giảm chất lượng. Thịt bò Úc có độ mềm và dẻo hơn thịt bò nội địa.

Với thịt bò Úc đầu thân ngoại cao cấp Cube Roll,

phần nạc có giết thêm đường chỉ mỡ nhỏ ở giữa các khe thịt. Thịt mềm, ngọt mà không bị dai, không ngấy.

Thịt thân ngoại bò Úc cao cấp Striploin (thịt thân lưng, thịt nằm trên lưng bò) có lớp mỡ bao quanh, rất mềm. Phần thịt nạc vai có một ít mô mỡ nhô ra, mềm, ngọt.

Sườn bò Úc có giết thêm chút mỡ nên thịt vừa có độ mềm, ngọt, vừa đậm đà.

**HOÀNG MINH**  
(tổng hợp)

# Chọn mua máy điều hòa mini

**Thông thường trên thị trường Việt Nam, các dòng điều hòa di động mini thường có công suất làm lạnh dưới 12.000BTU, điều này cũng có nghĩa rằng những dòng điều hòa mini trên thị trường mà bạn mua về thì chỉ có thể phù hợp với các phòng có diện tích dưới 25m<sup>2</sup>.**



Những dòng điều hòa có công suất làm lạnh từ 3.000 – 5.000BTU thường chỉ đủ để làm mát lạnh phòng có diện tích khoảng dưới 10m<sup>2</sup>, hoặc làm mát những phòng có diện tích dưới 15m<sup>2</sup>. Những dòng điều hòa mini có công suất làm lạnh từ 6.000 - 9.000BTU có thể làm lạnh tốt cho gian phòng có diện tích dưới 15m<sup>2</sup>. Những dòng điều hòa mini có công suất làm lạnh 12.000BTU thì có thể sử dụng cho những căn phòng có diện tích dưới 25m<sup>2</sup>. Hiện trên thị trường cũng có 2 dòng điều hòa mini là máy thông thường và máy biến tần.

Máy thông thường là máy nén kiểu đóng ngắt ON – OFF, khi điều chỉnh năng suất lạnh và nhiệt độ phòng. Đặc điểm của loại máy này là nhiệt độ trong phòng dao động mạnh, máy làm việc theo chu kỳ đóng ngắt và tiêu thụ điện năng tương đối cao.

Máy biến tần là loại máy mới, hiện đại, điều chỉnh năng suất lạnh và nhiệt độ phòng bằng cách thay đổi vòng quay trục khuỷu máy nén. Nhờ cách điều chỉnh này cũng như nhờ thay động cơ xoay chiều bằng động cơ một chiều, ống mao bằng van tiết lưu điện tử... nên tiêu tốn điện năng có thể giảm tới 50% so với máy thông thường.

Tuy nhiên, giá máy này sẽ đắt hơn, mặc dù giá đầu tư ban đầu cao hơn, nhưng sẽ nhanh chóng được bù lại nhờ giá vận hành giảm và vòng đời của máy cao, khoảng chục năm.

Đối với những hộ gia đình đi thuê phòng trọ hoặc ở trong những gian phòng chật hẹp, không có chỗ để lắp cục nóng thì lắp đặt điều hòa treo tường là việc khó khăn. Vì vậy, giải pháp tối ưu cho tình trạng này chính là những chiếc điều hòa mini, trong đó có dòng điều hòa di động với khả năng tự bốc hơi nước.

Cụ thể, loại điều hòa di động này hoạt động trên nguyên lý hút không khí cùng với độ ẩm từ trong phòng, sau đó làm lạnh, tỏa lại hơi mát vào không khí, nhưng độ ẩm trong không khí khi hóa lạnh sẽ thành các giọt nước và nhỏ xuống. Thông thường, các dòng điều hòa di động mini giá rẻ sẽ có một khay chứa nước thải này và tùy độ ẩm và công suất làm lạnh, cũng như thể tích của khay mà bạn cần đổ nước thải.

Tuy nhiên, có những dòng điều hòa di động có chức năng tự bốc hơi nước lạnh ngưng tụ trở lại vào không khí, từ đó, không khí vừa không bị khô và người dùng cũng không phải mất công thường xuyên đổ nước thải khá tiện dụng, bạn nên chọn những chiếc điều hòa di động mini có chức năng này.

Ngoài ra, vì không phải ai cũng hiểu hết về các chi tiết của điều hòa mini nên có thể vô tình bị lợi dụng mua phải hàng kém chất lượng của một thương hiệu không rõ nguồn gốc. Vậy nên, người mua cần tỉnh táo và lựa chọn một cách thật cẩn thận.

**HỒNG LIÊN**

# Hiểu đúng về cà phê trộn phụ gia

Thời gian gần đây ở Việt Nam, người ta gọi cà phê trộn phụ gia là cà phê bản, chỉ cà phê rang xay mộc mới là cà phê sạch. Tuy nhiên, theo các chuyên gia, phụ gia trộn vào cà phê là bí quyết riêng để tạo nên cà phê ngon đậm đà của mỗi hãng, kể cả các hãng cà phê lớn trên thế giới.



Khi được hỏi cà phê có độ không, anh Quảng chủ quán Cà phê Quảng (Võ Thị Sáu) không ngần ngại khẳng định: Cà phê hãng nào cũng phải độ phụ gia đậu nành, bơ, hương liệu... Để nguyên chất không trộn không thể có cà phê ngon. Uống nguyên hạt rang mộc xay ra cà phê lỏng, loãng và vị nhạt, hương cũng không thơm hấp dẫn, rất khó uống. Để giữ khách, các cửa hàng thường tự mua hạt về xay và chế biến công khai chứ không phải mua cà phê bột đã xay trộn hóa chất và chất độ linh tinh như cà phê cóc hay cà phê dạo giá rẻ.

Đồng tình với ý kiến của anh Quảng, chị Nguyễn Thị Phượng, chủ thương hiệu cà phê Phượng nổi tiếng của Đắk Lắk khẳng định, tất cả các hãng cà phê lớn trên thế giới đều cho bơ, rượu và phụ gia để tạo nên hương thơm và vị đậm đà riêng cho mỗi loại cà phê của cửa mình. Đó là văn hóa cà phê của mỗi vùng miền. Chất lượng của bơ và rượu, nước mắm, vani... cũng như bí quyết trộn phụ gia sẽ quyết định độ ngon hay hương vị riêng của cà phê. Đậu nành và bắp (ngô) là những chất phụ gia được phép trộn theo tỷ lệ quy định về an toàn chứ không phải là cấm. Điều này có trong “Quy định danh mục các chất phụ gia được phép sử dụng trong thực phẩm”

ban hành kèm theo Quyết định số 3742/2001/QĐ – BYT.

Nói về cà phê sạch, bản, ông Đặng Hồng Tâm, cha đẻ thương hiệu cà phê mộc Chorro Coffee cho biết, ***cà phê đạo chỉ vài ngàn đồng thì đương nhiên không thể có cà phê sạch***. Vị chuyên gia này cũng cho biết, mùi của bột cà phê rang mộc thoảng nhẹ, tùy từng người mà có thể cảm nhận nó giống với mùi gỗ cũ, mùi cỏ khô, thảo mộc, vỏ bánh mì nướng... chứ hoàn toàn không thơm khét dậy mùi như chúng ta thường thấy. Cà phê mộc chưa quen uống sẽ thấy rất nhạt, hơi đắng, chua, nước không sánh, bọt rất ít và tan ngay. Nước cà phê mộc nguyên chất có màu nâu cánh gián, trong chứ không phải màu đen, đục. Khi rang với thời gian đủ và đạt đến nhiệt độ thích hợp cà phê mộc sẽ cho ly cà phê vị đắng thanh xen lẫn vị chua nhẹ do các thành phần axit ẩn chứa đằng sau của vị đắng trong hạt cà phê. Chính vì vậy, các hãng cà phê trên thế giới đều không để cà phê mộc 100%. Nói là cà phê nguyên chất nhưng mỗi hãng đều có công thức phụ gia để tạo ra những loại cà phê đặc trưng mang bí quyết riêng. Cũng có thể trộn 10% bột đậu nành rang để tạo hương thơm và tăng độ sánh mịn.

Cũng theo ông Đặng Hồng Tâm, cà phê bột xay sẵn rất dễ bị trộn nhiều bột đậu nành và phụ gia bản. Vì thế để đảm bảo ngon, sạch nên mua cà phê hạt tại những nơi có uy tín rồi xay trực tiếp, trộn theo tỷ lệ mình muốn. Ở Việt Nam có hai dòng cà phê: Arabica và Robusta. Arabica cho mùi hương thơm. Robusta cho vị rất đậm đà. Tùy gu thích thơm thì trộn nhiều Arabica, thích vị đậm thì tăng Robusta.

**TUYẾT VÂN**

# Hướng dẫn lựa chọn gỗ phù hợp để làm cửa nhà

**Nếu kinh tế dư giả, gia chủ có thể chọn cửa nhà bằng gỗ lim, gỗ căm xe, còn nếu kinh tế eo hẹp thì nên chọn gỗ dổi, gỗ sồi.**

Hệ thống cửa nhà bao gồm cửa ra vào, cửa sổ là một trong những bộ phận quan trọng nhất của ngôi nhà. Ngày nay gỗ tự nhiên ngày càng khan hiếm nên việc lựa chọn các loại gỗ phù hợp nhu cầu của người dùng không đơn giản. Vì cửa được sử dụng thường xuyên lại thường xuyên chịu tác động của mưa, nắng, gió nên yêu cầu phải có độ bền cao.

**Gỗ lim:** Có thể nói gỗ lim đứng đầu danh sách các loại gỗ tốt trên thị trường nước ta. Gỗ lim cứng, chắc, nặng không bị mối mọt, có khả năng chịu lực tốt nên độ bền rất cao. Chính vì lẽ đó, cửa gỗ lim rất được ưa chuộng, đặc biệt là các gia đình ở miền Bắc. Tuy nhiên, giá gỗ lim đắt nên chỉ thích hợp với những gia chủ có tiền.

**Gỗ căm xe:** Tương tự gỗ lim, gỗ căm xe ngày càng khan hiếm nên giá trở nên khá đắt. Loại gỗ này có ưu



điểm là chắc, chịu được khí hậu khắc nghiệt, bền đẹp theo thời gian, đường vân nhỏ mang giá trị thẩm mỹ cao. Cửa chính làm từ gỗ căm xe mang lại cho không gian nhà bạn thêm sang trọng và đẳng cấp hơn. Gỗ căm xe tối, không được sáng như một số loại gỗ khác nên gia chủ cần dùng sơn để màu gỗ sáng hơn.

**Gỗ sồi:** Theo chia sẻ của một người làm gỗ lâu năm giải pháp vừa túi tiền mà vẫn đảm bảo độ bền là gỗ sồi. Gỗ sồi có độ bền, độ cứng cao, vân gỗ sọc đều cùng gam màu tươi sáng tạo tính thẩm mỹ và

độ trang nhã cho ngôi nhà. Cửa gỗ sồi đặc biệt phù hợp với ngôi nhà phong cách hiện đại vì chúng giúp không gian nhà trở nên năng động và trẻ trung.

**Gỗ dổi:** Đặc tính cứng, ít cong vênh khiến gỗ dổi thích hợp để làm cửa chính. Với những ngôi nhà có cửa chính thường xuyên bị ánh sáng trực tiếp chiếu vào thì gỗ dổi là lựa chọn phù hợp. Màu vàng sáng, nhẹ của gỗ dổi phù hợp với không gian sống của gia đình có thiết kế kiểu cổ điển. Hơn nữa, giá thành của gỗ dổi không quá cao.

**MINH HOÀNG**

# Phân biệt mận Việt Nam và Trung Quốc

Thời gian gần đây, mận Trung Quốc xuất hiện khá nhiều khiến người tiêu dùng hoang mang, lo lắng. Bởi vậy cách phân biệt mận Trung Quốc và mận Việt Nam là mối quan tâm của nhiều người. Dưới đây là một số tư vấn giúp bạn chọn mận ngon, tránh mua phải mận Trung Quốc.

**Màu sắc:** Mận Trung Quốc có màu vàng mờ hoặc tím đen (mận lai). Trong khi đó, mận Việt Nam chín có màu đỏ sậm, loại mận Hậu có vỏ màu xanh, sờ mềm, ruột màu vàng, ăn chua. Một loại mận khác được thu hoạch tại huyện Bắc Hà (Lào Cai) thì có có màu tím nhạt, ruột đỏ, quả to bằng quả táo, vị chua. Mận Việt Nam thường có lớp phấn trắng bên ngoài, đặc biệt khi vừa hái, còn mận Trung Quốc ít khi có. Bạn nên lưu ý chi tiết này khi chọn mận về ăn.

**Hình dáng:** Mận Việt Nam kích cỡ nhỏ, không đều, ngoại hình không đẹp còn mận Trung Quốc quả to, đẹp.

**Hương vị:** Mận Việt Nam thường có vị hơi chua, thanh, khi chín thì ruột ngọt nhưng phần vỏ vẫn hơi



chua nhẹ. Mận Trung Quốc ăn ngọt, ruột mềm, nhũn hơn, khi để tủ lạnh thường bị nấu ruột, ăn nhạt và không ngon.

**Thời điểm:** Toàn bộ mận Việt Nam đều ra hoa vào dịp đầu năm, kết trái tầm tháng 5 - 6 và hết mùa vào khoảng cuối tháng 7. Vì vậy, những loại mận sau đó đều là mận Trung Quốc. Nhiều người cũng có kinh nghiệm không nên mua mận đầu mùa vì nhiều khả năng có chất kích thích cho mận nhanh lớn. Nên mua chính vụ hoặc gần cuối vụ cho yên tâm.

**Một số lưu ý khác:** Tất nhất bạn nên mua loại mận vẫn còn cuống và lá. Nên ném thử, nếu là mận chuẩn Việt Nam thì kiêu gi

cũng chua của vỏ, ngọt của ruột chứ không ngọt nhạt và mềm ruột như mận Trung Quốc. Không nên mua quả mận có vết đột của côn trùng hoặc vết bám móng tay dễ bị vi khuẩn xâm nhập.

**Bảo quản:** Sau khi mua mận về, mọi người phải rửa sạch mận bằng nước muối. Nên bảo quản trong tủ lạnh ở mức nhiệt 4°C, vì như thế sẽ giữ cho mận tươi, ngon. Không để mận ở chỗ nóng, ẩm thấp sẽ làm ảnh hưởng đến chất lượng. Trước khi ăn phải rửa sạch mận bằng nước muối. Khi mua mận về, cần lọc thêm một lần nữa để loại bỏ những quả sâu, thối, hỏng.

HÒA LÊ

## Ozone diệt nấm mốc trên rau, củ, quả

**Hỏi:** Máy ozone có thể diệt nấm mốc ở các thực phẩm như trên lá rau, củ, quả không?

NGUYỄN THU HÀNG (Hà Nội)

**GS Nguyễn Hoàng Nghị**, nguyên giảng viên Viện Vật lý kỹ thuật, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội trả lời: Ozone là

chất oxy hóa mạnh nên ngoài tác dụng làm sạch nước còn có khả năng diệt khuẩn và nấm mốc trên thực phẩm. Minh chứng về khả năng này được thông qua làm thí nghiệm trên hai miếng bánh mì



trong cùng một nhiệt độ và độ ẩm như nhau. Một chiếc bánh mì bị mốc xanh phát triển mạnh sau 6 ngày để trong không khí. Cũng trong thời gian 6 ngày đó, một chiếc bánh mì khác không có mốc khi được ozone hóa hai lần, vào ngày thứ nhất (30 phút) và ngày thứ 4 (30 phút).

Vi thể, người dân có thể dùng máy ozone để làm sạch thực phẩm nhằm bảo quản được lâu hơn cũng như khử độc nếu nấm mốc, vi khuẩn vốn đã có trên sản phẩm như rau, củ, quả... **T.HÀ (ghi)**

## Tránh để thức ăn lâu trong nồi nhôm, inox

**Hỏi:** Hiện gia đình tôi đang sử dụng nồi nhôm để nấu ăn. Tuy nhiên, một vài lần tôi chú ý thấy nếu để canh chua qua đêm nồi sẽ bị nổi trắng trong lòng, còn canh có cảm giác mùi vị khác. Điều này có phải do thôi nhiễm chất nhôm không?

NGUYỄN THÚY HÀ  
(Hà Nội)

**PGS.TS Trịnh Lê Hùng**, Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội trả lời: Hiện tượng trên đúng là do thôi nhiễm chất nhôm ra thực phẩm. Bởi canh chua, chứa axit nên khi bảo quản lâu trong nồi, axit này làm tan chảy một lượng kim loại ở bề mặt



hoặc đẩy nhanh quá trình oxy hóa bề mặt. Biểu hiện của việc oxy hóa chính là lòng nồi phân chứa canh bị trắng hoặc sùi các lớp như bột. Nồng độ cũng như hàm lượng kim loại bị thôi nhiễm ra dù không nhiều nhưng cũng không tốt cho sức khỏe người dùng. Vì

thế, lời khuyên dành cho các gia đình, sau khi nấu thức ăn bằng nồi nhôm, inox hay nồi chống dính đều cần đổ canh vào vật dụng khác bằng gốm sứ hay thủy tinh. Không để thực phẩm trong các nồi này quá vài tiếng/lần.

**ĐỨC VINH (ghi)**



# Hạn chế dùng dầu dừa nấu ăn

**Hỏi:** Tôi được tặng một chai dầu dừa tinh khiết. Trong hướng dẫn sử dụng của chai dầu cho biết, có thể sử dụng dầu dừa để xào nấu. Xin hỏi, dầu dừa dùng nấu ăn có tốt hơn các loại dầu khác không?

THÚY HIỀN (Hà Nội)

**PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh, Viện Công nghệ sinh học – Công nghệ thực**

**phẩm, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội trả lời:** Nhìn chung người dân không nên sử dụng dầu dừa để xào nấu, chế biến các món ăn. Bởi về nguyên lý, dầu dừa không độc vì được chiết xuất từ quả dừa, là sản phẩm



chúng ta vẫn ăn. Tuy nhiên, trong dầu dừa chứa rất nhiều axit no, tức hàm lượng cholesterol cao nên không tốt cho sức khỏe, đặc biệt là người bị bệnh tim mạch. Bởi chất này khi vào máu rất dễ khiến người ăn bị bệnh mỡ máu, gan nhiễm mỡ... Hiện nay, có một số hãng có sử dụng dầu dừa lẫn vào các loại dầu khác vì giá thành dầu

dừa rẻ hơn. Có thể phát hiện bằng cách cho dầu vào bát và đặt trong tủ lạnh. Nếu dầu đóng váng trắng phía dưới là dầu có hàm lượng cholesterol cao, nên hạn chế sử dụng.

**MAI ANH (ghi)**

# Dùng hành tỏi sau 15 phút làm dập

**Hỏi:** Tôi thấy nói trong hành, tỏi có nhiều chất tốt. Vậy nếu dập dập sau đó để một thời gian, khoảng một buổi, rồi mới dùng có còn tác dụng không?

NGUYỄN MINH HẢI

(Nguyễn Khánh Toàn, Hà Nội)

**Lương y Nguyễn Hải, Hội Đông y Việt Nam:** Hành và tỏi có nhiều hợp chất tốt cho sức khỏe ở góc độ kháng khuẩn, chống lạnh, tăng cường sức đề kháng, giảm cholesterol. Đó là các chất như allicin, phitoxit và các vitamin A, B, C, D... Trong Đông y, để tăng khả năng của các chất thường khuyên người dùng nên xay, băm hoặc dập dập hành tỏi và để ngoài không khí khoảng 15 phút sau đó dùng để ăn, nấu, ngâm. Bởi với một số chất như allicin không có trong củ hành tỏi mà phải nhờ sự oxy hóa mới tăng tiết ra. Sau khi làm dập, chất này không bị hao hụt nhiều



bởi quá trình gia nhiệt. Tuy nhiên, việc để quá lâu hành tỏi rồi mới dùng không phải là tốt. Bởi ngoài allicin có tác dụng do oxy hóa thì các chất khác có thể bị mất đi do quá trình này, trong đó có tinh dầu, vitamin... Vì thế, để đạt hiệu quả cao nên dùng hành tỏi sau 15 phút làm dập. Còn nếu không nên để nguyên củ khi cần dùng mới bóc.

**PV (ghi)**

# Nhận biết trà mạn bị oxy hóa

**Hỏi:** Tôi thường xuyên uống trà mạn nhưng có khi mua nhiều chưa uống đến nên khi uống không còn thơm. Vậy lúc này trà đã hỏng chưa? Có dấu hiệu nào nhận biết trà đã bị oxy hóa, không nên uống?

ĐINH BÌNH MINH (Hải Phòng)

**PGS.TS Đỗ Văn Chương,**

nguyên Giám đốc Trung tâm Công nghệ sinh học và Vệ sinh an toàn thực phẩm, Trường Đại học Kinh tế kỹ thuật Công nghiệp trả lời:

Trà mạn để lâu, sau khoảng 3 - 5 tháng, sẽ dẫn đến tình trạng hỏng do bị oxy hóa, nấm mốc và biến chất. Nhất là các gói trà không được bảo quản kín, có độ ẩm cao... Lúc này, trà sẽ bị oxy hóa dẫn đến biến đổi từ hương vị, màu nước và các chất dinh dưỡng có trong đó. Cụ thể, thay vì trà sau khi pha có màu xanh tươi thì



sẽ có màu sẫm. Hương thơm cũng tương tự, giảm thơm ngay cả khi trà chưa pha lần nước sau khi đã hãm. Bởi, hương thơm nằm trong các khe kẽ của trà, khi không khí vào sẽ thế dần để đọng vào đó. Nếu độ ẩm càng cao thì trà không chỉ giảm thơm mà còn có cơ hội cho nấm mốc phát triển. Ngoài ra, các chất vitamin, tanin, axit amin có trong trà bị oxy tác động dẫn đến biến đổi.

Vi thể, để tránh trà bị hỏng nên mua số lượng vừa uống đủ trong tháng, sau đó dùng hết lại mua tiếp. Cần bảo quản tất cả trà trong hộp/gói kín, đặt nơi khô thoáng và lấy ra một phần dành riêng để uống đủ một tuần. Trước khi pha có thể ngửi trà để cảm nhận hương vị cũng như phát hiện ra nguy cơ có nấm mốc.

**H.DUNG (ghi)**

# Lý giải rau hữu cơ có vị ngọt thơm

**Hỏi:** Tôi hiện đang trồng hai vạt rau trong vườn, một bên có bón phân đạm, tức trồng bình thường nhưng có thời gian cách ly khi thu hoạch. Còn một vạt trồng theo hình thức rau hữu cơ. Sau khi thu hái thì rau hữu cơ ngọt, thơm hơn. Vậy lý do ngọt hơn có liên quan đến phân đạm?

NGUYỄN THỊ MINH (Hà Nội)

**Theo ThS Vũ Thị Phương Thanh,** Dự án rau sạch Mộc Châu, Công ty Fresh Studio trả lời: Sự khác biệt về chất lượng rau hữu cơ và sạch trồng bình thường đảm bảo an toàn không phải chỉ do yếu tố phân đạm mà còn từ nhiều vấn đề khác như thời gian trồng, cách chăm sóc... Theo đó, rau hữu cơ không những không dùng phân

đạm để kích thích cho rau phát triển mà cũng không sử dụng các chất hóa học khác. Thay vào đó, rau được chăm hoàn toàn bằng các phương pháp từ các thành phần hữu cơ, nước tưới sạch, đất sạch... Do đó, tỷ lệ chất kích thích trong các hoạt chất hữu cơ gần như không có mà chỉ là phương pháp phòng và bảo vệ cây, giúp rau phát triển tự nhiên, kháng bệnh tốt. Đồng hành cách trồng này, thời gian sinh trưởng của rau hữu cơ chắc chắn sẽ chậm hơn rau bình thường, vì thế cũng tích lũy các chất dinh dưỡng cao hơn. Tất cả những điều này sẽ giúp rau ngọt, thơm hơn khi ăn.

**V.ĐÀI (ghi)**

# Không kết hợp chè xanh và sữa

**Hỏi:** Vì sao người ta uống chè xanh và đường chứ không uống chè xanh và sữa? Nếu kết hợp có ảnh hưởng gì sức khỏe không?

TRẦN NHẬT LINH  
(Thái Nguyên)

**ThS Nguyễn Thục Quyên,** nguyên cán bộ Công ty Cổ phần Thực phẩm Hà Nội trả lời: Đường và chè xanh là hai loại thực phẩm kết hợp với nhau rất tốt. Chè xanh cung cấp các chất chống oxy hóa, các axit amin mà cơ thể cần thiết, còn đường cung cấp năng lượng. Nên khi uống chè xanh đường sẽ giúp cơ thể thấy khỏe hơn, nhất là sau khi thấy mệt mỏi. Thế nhưng, ngược lại, nếu kết hợp trà xanh và sữa lại không phù hợp mặc dù chè xanh vẫn có các chất tốt đó và sữa cũng rất nhiều chất tốt cũng như cung cấp năng lượng cho người uống. Tuy nhiên, vì trong chè xanh có chứa nhiều chất tanin, còn



sữa bò lại nhiều chất protein. Khi kết hợp sữa và chè xanh sẽ gây nên tình trạng protein bị kết tủa, từ đó gây đầy bụng, khó tiêu. Điều này cũng tương tự như việc người ta khuyên không nên uống chè xanh sau khi ăn thịt chó. Bởi thịt chó cũng nhiều chất đạm, nếu uống chè xanh sẽ gây khó chịu cho cơ thể.

D.HIỀN (ghi)

# Cơ chế diệt khuẩn của mật ong

**Hỏi:** Mật ong thường có tác dụng diệt khuẩn. Vậy, mật ong có tác dụng trên nhờ những thành phần hay cơ chế hoạt động thế nào?

ĐÀO MINH (Hà Nội)

**TS Phùng Hữu Chính,** Giám đốc Công ty Cổ phần Ong miền núi trả lời: Mật ong từ trước đến nay được biết đến với tác dụng diệt khuẩn, làm lành vết thương rất lành và hiệu quả. Ví dụ, khi bị bỏng nhẹ, người ta có thể bôi mật ong lên vết thương vừa có tác dụng làm

mát, chống viêm loét hơn do vi khuẩn cũng như tái tạo, ra da non nhanh.

Đối với thành phần diệt vi khuẩn, mật ong bình thường cũng có tính chất diệt khuẩn thông qua các cơ chế là độ thẩm thấu cao. Chính yếu tố này sẽ hút nước làm cho vi khuẩn chết. Theo đó, độ pH của mật ong thấp, từ 3,5 - 4,5 cũng làm vi khuẩn chết. Ngoài ra, trong mật ong có thành phần H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, hay còn gọi là oxy già, có khi được pha

loãng với nước. Đây là thành phần trong y tế vẫn sử dụng để diệt khuẩn. Bên cạnh đó, các nghiên cứu còn cho thấy, trong dạ dày ong có đến 13 loại axit lactic có lợi cho sức khỏe và diệt khuẩn. Tuy nhiên, thành phần này phụ thuộc vào loài hoa mà ong lấy mật. Ví dụ, dựa trên yếu tố này, những người hay bị viêm họng, mụn nhọt... do vi khuẩn nên uống mật ong sẽ tốt cho sức khỏe và phòng chống bệnh.

HIỀN THU (ghi)

## Số lượng rau, hoa quả nên ăn mỗi ngày

**Hỏi:** Trong các bài về ăn rau và hoa quả, sạch sẽ tốt cho sức khoẻ, giảm nguy cơ ung thư. Vậy xin hỏi, mỗi ngày ăn bao nhiêu rau, hoa quả sẽ phù hợp?

MINH TRANG (Hà Nội)

**PGS.TS Lê Trần**

**Ngoan,** Trường Đại học Y Hà Nội trả lời: Rau là nguồn vitamin C và caroten, chất khoáng quan trọng cho cơ thể. Rau giúp cân bằng kiềm, an toàn trong cơ thể, vì vậy người dân nên đảm bảo ăn rau mỗi ngày với 300g/người. Điều này phù hợp với tần suất ăn các loại rau ngày hoặc tuần như rau muống, cải xanh, cải bắp... còn hằng tháng nên ăn các



loại rau theo mùa như giá đậu xanh, bí xanh, cà rốt, súp lơ.

Còn hoa quả là nguồn cung cấp nhiều muối khoáng, vitamin cần thiết cho sức khoẻ cơ thể. Quan

trọng hơn, vitamin C trong quả không bị mất đi do quá trình chế biến, nấu nướng như một số loại rau. Vì vậy, người dân nên ăn 80g hoa quả mỗi ngày.

**THU HIỀN (ghi)**

## Không ăn trứng vịt sống

**Hỏi:** Tại sao người ta hay ăn trứng gà sống mà không ăn trứng vịt sống?

HÀ DUNG (Hà Nội)

**TS Nguyễn Quý Khiêm,** Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu gia cầm Thụy Phương, quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội trả lời: Đối với trứng vịt người ta hạn chế ăn sống bởi trứng vịt rất dễ nhiễm vi khuẩn salmonella. Thông thường như trứng gà cơ chế nhiễm vi khuẩn không có nhưng trứng vịt có thể nhiễm khuẩn này thông qua lây truyền dọc, tức bố mẹ bị nhiễm vi khuẩn salmonella thì trứng cũng bị nhiễm. Hiện chưa có thống kê bao nhiêu phần trăm trứng vịt nhiễm vi khuẩn này, tuy nhiên hầu hết các giống vịt đều có thể nhiễm khuẩn salmonella. Trong dịch tễ, vi khuẩn salmo-



nella có thể ảnh hưởng đến đường tiêu hóa của con người như gây ra triệu chứng như đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn, ói mửa... Ở các nước châu Âu người ta hạn chế ăn trứng vịt mà chủ yếu để ấp thành con. Trường hợp ăn trứng vịt phải ăn chín để tránh nhiễm khuẩn. **HÀ TRANG (ghi)**

# Thịt gà ta không có giun sán

**Hỏi:** Nhiều thông tin cho thấy, ở dạn dày, ruột của gà ta hay còn gọi là gà thả vườn có nhiều sán hơn gà công nghiệp. Vậy trong thịt gà ta có sán không? Có thể phát hiện sán trong thịt bằng mắt thường không? Nên xử lý thế nào với thịt gà để người ăn không bị nhiễm sán?

QUẦN THU HÀ (Hải Dương)

**Theo PGS.TS Bùi Hữu Đoàn, Phó trưởng khoa Chăn nuôi và Nuôi trồng thủy sản, Trường Đại học Nông nghiệp Hà Nội trả lời:** Gà ta thường được nuôi theo lối

chăn thả, gà tự kiếm thức ăn tự cấp tự túc... nên tiếp xúc nhiều với môi trường tự nhiên. Cùng với đó, gà nuôi theo phương pháp này không có quy trình vệ sinh tẩy trùng nghiêm ngặt... nên rất dễ mắc bệnh ký sinh trùng. Qua khảo sát cho thấy, gà nuôi theo phương pháp chăn thả tự nhiên chứa nhiều giun, sán... hơn là gà công nghiệp. Tuy nhiên, giun sán chủ yếu ký sinh trong đường tiêu hóa như đường ruột,



điều... một số ít giun sán còn có ở mắt gà. Và cho đến nay, các nhà khoa học chưa phát hiện ra loài ký sinh trùng nào có ở thịt gà. Điều này hoàn toàn khác với thịt trâu, bò, lợn là người ta thấy sán, giun sống trong các thớ thịt... Do đó, người tiêu dùng không nên băn khoăn, lo lắng về giun sán ở thịt gà. Nhưng để an toàn, người dùng nên nấu chín thịt để tránh các loại vi khuẩn khác xâm hại.

**HIỀN DUNG (ghi)**

# Mỹ phẩm có mùi hôi

**Hỏi:** Tôi dùng mỹ phẩm nhưng không thường xuyên, khoảng một tháng dùng một lần. Khi đưa phần ra đánh có mùi hôi khó chịu. Vậy có phải phần đã bị hỏng không?

LỆ DUYÊN (Hà Nội)

**Chuyên gia thẩm mỹ Lan Anh, Trung tâm Spa Mai Anh, Hai Bà Trưng, Hà Nội trả lời:** Mỗi loại phấn nói riêng và mỹ phẩm nói chung thường có mùi đặc trưng, nhưng thường là mùi

thơm. Tuy nhiên, trong quá trình dùng, mỹ phẩm có thể bị mùi do nhiều yếu tố như nhiễm nước, nấm mốc, mồ hôi, chất bẩn hay vi khuẩn... Lúc này, các thành phần trong đó bị biến đổi, chuyển sang một trạng thái khác và nhất là vi khuẩn, nấm mốc làm bốc mùi lên. Do đó, khi phấn có mùi hôi chứng tỏ đã bị hỏng, không nên dùng tiếp. Nếu trường hợp dùng ít, nên dùng phần dưới dạng tuýp nhỏ để bảo



Ảnh minh họa

quản được lâu hơn dạng phấn nén đóng hộp. Khi dùng, nên sử dụng cọ hoặc tay sạch để lấy phấn tránh tình trạng nhiễm khuẩn. Cần bảo quản mỹ phẩm ở nơi sạch sẽ, thoáng mát, tránh nước... **V.Đ (ghi)**

# Chất bảo quản thịt lợn

**Hỏi:** Người ta thường sử dụng hóa chất gì để bảo quản thực phẩm, biến thịt ôi thành thịt tươi?

NGUYỄN THỊ LÀNH  
(Phú Thọ)

**PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh,** Viện Công nghệ Sinh học và Công nghệ Thực phẩm trả lời: Người ta thường dùng  $\text{SO}_2$  dưới dạng hợp chất để hòa vào nước sau đó nhúng thịt vào. Hợp chất này gồm có  $\text{Na}_2\text{SO}_3$ ;  $\text{NaHSO}_3$  (tây đường),  $\text{KHSO}_3$  được bán khá nhiều trên thị trường. Sau khi các chất trên hòa nước, họ nhúng thịt vào rồi treo thịt lên cho ráo nước, còn lại  $\text{SO}_2$  vẫn bám vào



thịt. Nếu ăn phải sản phẩm có tồn dư chất này,  $\text{SO}_2$  sẽ phản ứng oxy hóa với các chất trong cơ thể và gây độc. Điều nguy hiểm là nếu người bán hàng không trải qua giai đoạn rửa sạch thì  $\text{SO}_2$  vẫn bám vào bề mặt hoặc đã thấm sâu vào bên trong thịt. Sự tồn dư  $\text{SO}_2$  trong thịt sẽ gây ngộ độc

cho người ăn, nhất là trẻ em. Trong công nghệ chế biến thực phẩm, các nhà sản xuất có quy trình đưa  $\text{SO}_2$  vào thực phẩm và tách nó ra khỏi thực phẩm khi đưa đến tay người tiêu dùng. Việc cho  $\text{SO}_2$  vào thịt ôi sẽ làm mất mùi ôi đi chứ không biến thịt ôi thành tươi được. **T.H (ghi)**

## Xoong, nồi inox 3 đáy tiết kiệm gas

**Hỏi:** Xoong, nồi inox 3 đáy khác gì so với loại 1 đáy?

NGUYỄN LAM AN (Hà Nội)

**Ông Nguyễn Văn Nam,** Công ty Inox Minh Quốc, Bắc Từ Liêm, Hà Nội trả lời: Hiện nồi niêu, xoong chảo inox cao cấp được sản xuất chủ yếu từ loại inox 18/10, với các dòng sản phẩm 1 đáy và 3 đáy. Các sản phẩm 1 đáy có một lớp inox dày khoảng 0,5 - 0,6mm ở đáy, chỉ thích hợp dùng cho việc nấu thức ăn lỏng như canh, súp, hầm hoặc luộc rau. Sản phẩm 3 đáy gồm 1 lớp nhôm ở giữa và 2 lớp inox bao phủ hai bên, có độ dày từ 4mm trở lên. Nhờ sự kết hợp này, nồi chảo 3 đáy có ưu điểm



thu nhiệt nhanh, tỏa nhiệt đều và chống cháy khét. Do đó, sử dụng nồi chảo 3 đáy sẽ tiết kiệm gas, giữ được thức ăn nóng lâu sau khi nấu. **L.N (ghi)**



**● Hà Nội tăng cường vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm mùa hè**

Theo đó, Sở Y tế Hà Nội đã đề ra chỉ tiêu tất cả các xã, phường, thị trấn phải triển khai công tác đảm bảo an toàn thực phẩm (ATTP) đối với kinh doanh dịch vụ ăn uống, 100% Ban Chỉ đạo An toàn vệ sinh thực phẩm các quận, huyện, thị xã và xã, phường, thị trấn được bồi dưỡng kiến thức về quản lý ATTP dịch vụ ăn uống, thức ăn đường phố, 99% cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống, thức ăn đường phố thuộc diện không có giấy đăng ký kinh doanh phải ký cam kết đảm bảo ATTP và trên 85% cơ sở dịch vụ ăn uống có giấy đăng ký kinh doanh được cấp giấy chứng nhận cơ sở đủ điều kiện ATTP; 100% các cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống, thức ăn đường phố được quản lý, kiểm tra, giám sát theo quy định, trên 95% các cơ sở được kiểm tra thực hiện xét nghiệm nhanh ATTP... Cùng với đó, thành phố tiếp tục duy trì mô hình cải thiện ATTP đối với dịch vụ kinh doanh dịch vụ ăn uống tại 198 phường, thị trấn; mô hình điểm thức ăn đường phố tại phường Trung Liệt - Đống Đa và tuyến phố Núi Trúc - Ba Đình, tuyến phố tập trung dịch vụ ăn uống Quán Thánh - Ba Đình và 30 tuyến phố văn minh.

**MINH ĐỨC**

**● Chiếu xạ 1,2 tấn vải xuất khẩu sang thị trường Australia**

Trung tâm Chiếu xạ Hà Nội, Viện Năng lượng nguyên tử (Bộ Khoa học và Công

nghệ) vừa tiến hành chiếu xạ 1,2 tấn vải thiều đầu vụ 2017 để xuất khẩu sang Australia.

Ông Lê Nhật Thành, Giám đốc Trung tâm Kiểm dịch thực vật sau nhập khẩu I, Cục Bảo vệ Thực vật (BVTV) cho biết, trước khi đưa vào chiếu xạ, Cục BVTV đã kiểm tra nhà máy đóng gói, khẳng định chất lượng quả vải bảo đảm để xuất khẩu sang thị trường Australia. “So với năm trước, năm nay, việc xuất khẩu vải sang thị trường này sớm hơn. Điều này do tất cả các điều kiện, yêu cầu khắt khe phía Australia đã được Cục BVTV đáp ứng hoàn chỉnh và bảo đảm từ năm 2016”, ông Lê Nhật Thành nhấn mạnh.



**THÚY HÀ**

**● 45 tấn tốp mỡ có dòi trên ba xe tải suýt tuôn ra thị trường**



Cơ quan chức năng của tỉnh Quảng Ninh vừa tổ chức tiêu hủy 45 tấn tốp mỡ không rõ nguồn gốc và ra quyết định xử phạt vi phạm hành chính 12,5 triệu đồng đối với chủ số hàng trên. Trước đó, nhà chức trách phát hiện 45 tấn tốp mỡ động vật được đựng trong hàng trăm bao tải, toàn bộ số tốp mỡ này đã chuyển màu đen, bốc mùi khét và có nhiều dòi. Số hàng trên không rõ nguồn gốc, không giấy tờ hợp lệ. Chủ lô hàng khai thu mua số tốp mỡ này từ các tỉnh nội địa với giá 1.000đ mỗi kg.

**HN**



**● Tăng nặng hình phạt người kinh doanh, sản xuất “ác độc”**

Tranh luận về vấn đề thực phẩm bẩn, đại biểu Quốc hội Thái Trường Giang (Cà Mau) không hiểu người tiêu dùng phải thông thái đến cỡ nào khi xung quanh len lỏi những người sản xuất kinh doanh rất “ác độc”. Từ đó đại biểu Quốc hội Thái Trường Giang nói: “Tôi thấy dự thảo (sửa đổi, bổ sung BLHS 2015 - PV) vừa rồi chỉ có 20 năm, không có hình thức tử hình hoặc chung thân, tôi đề nghị phải tăng nặng hình phạt”. Thờ ỷ nhận ý kiến của mình có thể chỉ là thiếu sót nhưng đại biểu Quốc hội Thái Trường Giang xin Quốc hội hãy xem điều này rất là nghiêm trọng. “Bảo cáo giám sát cho thấy giai đoạn 2011 - 2016 chỉ xử lý được một vụ hình sự cho ba bị can trong 90 vụ, 148 bị cáo hành vi phạm tội về an toàn thực phẩm đưa ra xử lý. Tôi thấy con số này thực sự rất ít” - đại biểu Quốc hội Thái Trường Giang dẫn chứng và nhận định - “Ăn uống nhìn đâu cũng thấy không an toàn”. **TK**

**● Xử phạt hành chính nhiều bếp ăn vi phạm vệ sinh an toàn thực phẩm**

Chi cục An toàn vệ sinh thực phẩm TP Hà Nội vừa tiên hành kiểm tra 69 bếp ăn tập thể của 58 công ty tại khu công nghiệp, chế xuất và cụm công nghiệp. Kết quả là đã có 14 bếp ăn của 13 công ty có hành vi vi phạm như các bếp ăn chưa được bố trí

theo quy tắc một chiều, nền nhà ứ đọng nước, không có lưới chống côn trùng và động vật gây hại... Với những tồn tại về điều kiện cơ sở vật chất, vệ sinh cơ



sở, vệ sinh dụng cụ và bảo quản thực phẩm, các đoàn kiểm tra đã quyết định xử phạt vi phạm hành chính 14 bếp ăn tập thể của 13 công ty với số tiền là 76 triệu đồng. Đồng thời, đề nghị Ban Giám đốc các công ty và các cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống ký hợp đồng cung cấp suất ăn công nghiệp có biện pháp khắc phục ngay những tồn tại được đoàn kiểm tra chỉ rõ, cơ sở chỉ được hoạt động khi đảm bảo các điều kiện an toàn thực phẩm theo quy định của pháp luật. **Đ.MINH**

**● Sâm Ngọc Linh được công nhận là sản phẩm quốc gia**

Thủ tướng vừa phê duyệt bổ sung danh mục sản phẩm quốc gia bắt đầu thực hiện từ năm 2017, thuộc Chương trình phát triển sản phẩm quốc gia đến năm 2020. Tôm nước lợ, cà phê Việt Nam chất lượng cao và sâm Việt Nam (sâm Ngọc Linh) là các sản phẩm được bổ sung. Thủ tướng giao Bộ Khoa học và Công nghệ chủ trì, phối hợp với Bộ Tài chính, Bộ Kế hoạch và Đầu tư và các bộ, ngành, địa phương có liên quan xây dựng, trình Thủ tướng một số cơ chế ưu đãi đặc thù cho từng sản phẩm. **HN**

