

Bài viết tuyên truyền

ĂN UỐNG HỢP VỆ SINH VÀ ĂN UỐNG HỢP LÝ ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG DỊP TẾT

Dịp Tết là lúc cả gia đình đoàn tụ, bạn bè họp mặt với những bữa cơm, buổi tiệc thân mật. Trong không khí vui vẻ của ngày Tết, ngoài sự ngon miệng của các món ăn, chúng ta cũng nên chú ý đến vệ sinh và dinh dưỡng của những món ăn này. Ăn uống như thế nào để đảm bảo sức khỏe trong những ngày Tết là vấn đề được nhiều người quan tâm.

Vào thời điểm Tết nguồn thực phẩm rất rất đa dạng và dồi dào, thực phẩm tươi sống, thực phẩm chế biến sẵn và các loại thức uống được mọi người sử dụng nhiều nhất như thịt, cá, trứng, bánh, mứt, kẹo, rượu, bia, nước giải khát, các loại hạt có dầu,.... Do thị trường có nhiều nguồn cung cấp thực phẩm, cho nên phải chọn mua loại thực phẩm tươi sống (kể cả các loại rau xanh) ở nơi đáng tin cậy, rõ nguồn gốc như các siêu thị, chợ. Thực phẩm tươi sống ở những nơi này phải có được sự kiểm soát về chất lượng và vệ sinh của các ban quản lý, các cơ quan chức năng: y tế, thú y, bảo vệ thực vật. Không nên mua thực phẩm bán rong, các loại thịt xay sẵn, các loại quả đã gọt vỏ ngâm sẵn; thực phẩm bày bán ở những nơi mất vệ sinh như cạnh bãi rác, công rãnh ô nhiễm môi trường, công trường xây dựng, chuồng trại chăn nuôi... Thực phẩm sau khi được nấu chín phải ăn ngay, nếu thức ăn chín để quá 2 giờ thì trước khi ăn phải đun lại, thức ăn không sử dụng hết phải bảo quản lạnh. Đối với thực phẩm chế biến sẵn và các loại nước uống thì chọn mua những loại có bao gói tốt, có địa chỉ, ngày sản xuất, hạn sử dụng, thành phần dinh dưỡng rõ ràng và cụ thể. Tránh mua các loại thực phẩm chế biến sẵn bày bán trôi nổi, không nhãn mác, không có bao bì, kém vệ sinh hoặc có bao bì nhưng bị nứt bể, móp méo, phồng rộp,... Để bảo quản tốt, nên đọc kỹ phần hướng dẫn sử dụng ghi trên bao bì. Nếu thực hiện được những lưu ý an toàn, ăn chín uống sôi, đảm bảo trong khâu chọn mua và chế biến thực phẩm thì nguy cơ xảy ra ngộ độc thực phẩm được giảm xuống rất nhiều.

Bên cạnh việc lựa chọn thực phẩm an toàn và ăn uống như thế nào cho hợp vệ sinh thì vấn đề ăn uống hợp lý trong những ngày Tết cũng không kém phần quan trọng. Ăn uống là nhu cầu tất yếu của con người để duy trì sự sống, nhưng không phải là chuyện cứ đưa thức ăn vào miệng là xong, càng không phải ăn càng nhiều càng tốt. Nhiều người cứ lo ngại nếu không ăn nhiều sẽ “thiếu chất”. Thực ra hoàn toàn không phải như vậy, bởi việc ăn uống nhiều hay ít còn phụ thuộc vào cường độ lao động và sinh hoạt của mỗi người trong từng thời điểm khác nhau, miễn sao khẩu phần ăn hàng ngày phải đảm bảo đủ năng lượng mà nhu cầu cơ thể đòi hỏi. Ăn uống nhiều quá không chỉ làm cho cơ thể phải hao phí năng lượng cho việc tiêu hóa thức ăn dư thừa mà còn gây tổn thương nội tạng và là nguy cơ gây ra các chứng bệnh do mất cân bằng dinh dưỡng. Trong những ngày Tết, thức ăn thường đa dạng, có nhiều đồ bổ béo và khó tiêu. Giờ giấc sinh hoạt, ăn uống bị đảo lộn, lại thêm điều kiện thời tiết không mấy thuận lợi dễ gây cản trở chức năng tiêu hóa. Bởi vậy, ăn uống sao cho hợp lý trong những ngày Tết là một việc hết sức cần thiết. Tóm lại, không có thức ăn xấu, không có thức ăn tốt. Thức ăn tốt hay xấu là phụ thuộc vào cách ăn uống của mỗi người, nên ăn uống điều độ, vừa phải, đảm bảo đủ 3 bữa chính trong ngày.

Để có một cái Tết an toàn, vui vẻ thì người tiêu dùng, nhất là những bà nội trợ hãy sáng suốt trong khâu chọn mua thực phẩm. Chỉ chọn loại thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, nhãn mác đúng quy định của các cơ sở uy tín. Và hơn nữa, cũng đừng quên ăn uống một cách hợp lý, hạn chế rượu bia trong những ngày xuân. Chúc mọi người có một cái Tết vui vẻ, ấm cúng bên mâm cơm gia đình.

Người viết



Vương Sĩ Tuyên

KT.GIÁM ĐỐC

PHÓ GIÁM ĐỐC



Lê Vĩnh Thịnh

Nơi nhận:

- Đài Truyền thanh huyện (hỗ trợ tuyên truyền);
- TYT các xã, thị trấn (tuyên truyền);
- Lưu VT-ATTP.