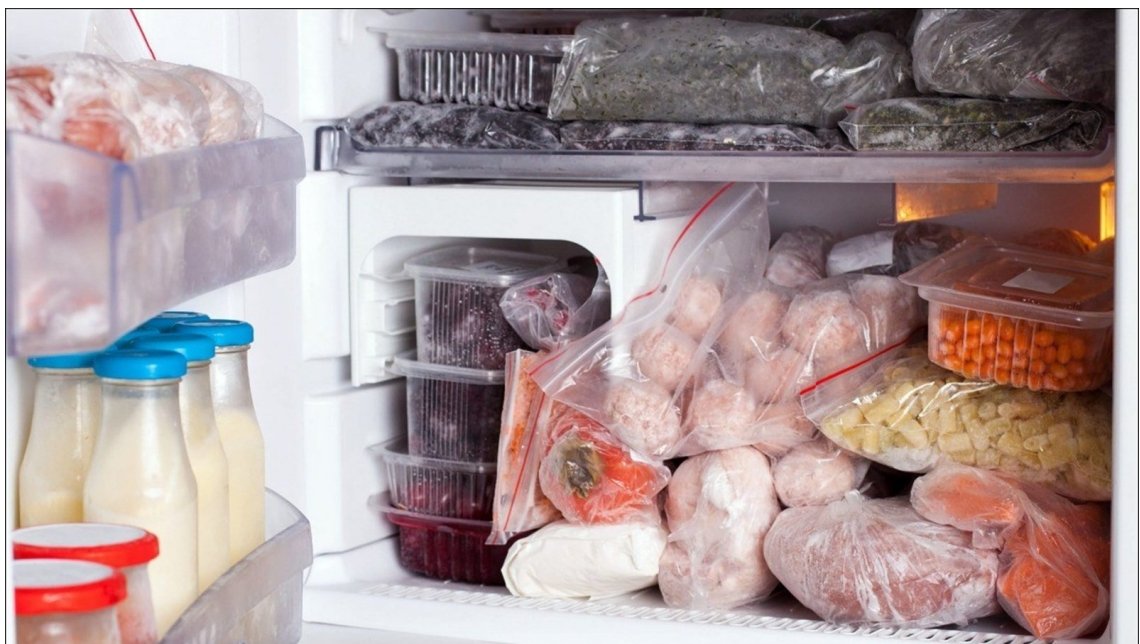


Ăn thịt cấp đông mỗi ngày có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe hay không?

11:18 30/08/2026

Thói quen mua gom thịt cho cả tuần rồi bảo quản trong ngăn đông tủ lạnh để dùng dần đang trở thành giải pháp tiện lợi của nhiều gia đình bận rộn.



Thịt được cấp đông và bảo quản đúng cách vẫn là thực phẩm an toàn

Các chuyên gia dinh dưỡng khẳng định nếu được sơ chế hợp vệ sinh, đóng gói kín và bảo quản liên tục ở mức nhiệt độ từ -18°C trở xuống, việc sử dụng thịt cấp đông mỗi ngày hoàn toàn không gây hại cho sức khỏe và hầu như không làm hao hụt các giá trị dinh dưỡng cốt lõi. Nhiệt độ âm sâu có tác dụng làm chậm hoặc ngăn chặn hoàn toàn sự phát triển của vi sinh vật gây ôi thiu, qua đó giữ nguyên hàm lượng protein cùng các khoáng chất thiết yếu như sắt và kẽm. Một phần nhỏ lượng vitamin có thể bị suy giảm theo thời gian lưu trữ hoặc quá trình nấu nướng, nhưng mức độ biến động này không đáng kể.

Mối nguy hại đối với sức khỏe thường không bắt nguồn từ bản thân phương pháp đông lạnh mà xuất phát từ việc bảo quản và rã đông sai cách. Thói quen nguy hiểm nhất là đặt tảng thịt ở nhiệt độ phòng suốt nhiều tiếng để rã đông tự nhiên. Khi bề mặt bên ngoài ấm lên trong khi lõi thịt vẫn còn đóng băng, vi

khuẩn gây hại sẽ nhân lên cực kỳ nhanh chóng. Thay vào đó, người dùng nên hạ thịt từ ngăn đông xuống ngăn mát tủ lạnh để rã đông từ từ, hoặc sử dụng chế độ rã đông của lò vi sóng khi cần chế biến ngay. Bên cạnh đó, việc chia nhỏ thịt thành từng phần vừa vặn cho từng bữa ăn trước khi đưa vào ngăn đá là điều bắt buộc, tránh tuyệt đối việc rã đông nguyên khối lớn rồi tái cấp đông phần thừa nhiều lần. Đối với các loại thịt đã xuất hiện nhớt, mùi lạ hoặc biến đổi màu sắc, người nội trợ cần kiên quyết loại bỏ chứ không nên cố cấp đông để tiếp tục sử dụng.

Yếu tố then chốt quyết định đến sức khỏe không nằm ở việc thịt tươi hay thịt cấp đông, mà nằm ở chủng loại và liều lượng tiêu thụ mỗi ngày. Việc lạm dụng quá nhiều thịt đỏ hoặc thịt chế biến sẵn như xúc xích, thịt muối hay thịt xông khói vẫn tiềm ẩn nhiều nguy cơ bệnh tật dù là đồ tươi sống. Để xây dựng một chế độ ăn uống khoa học, mỗi gia đình nên đa dạng hóa nguồn đạm trong bữa ăn bằng cách bổ sung thêm cá, trứng, sữa và các loại đậu hạt nạc giàu dinh dưỡng, đồng thời cắt giảm các loại thực phẩm chứa nhiều muối và chất béo xấu.

Tâm An