

Bánh chưng: Cách bảo quản an toàn, tránh nguy cơ từ độc tố nấm mốc

09:26 21/02/2026

Bánh chưng là món ăn truyền thống không thể thiếu trong dịp Tết Bính Ngọ 2026. Tuy nhiên, do đặc tính giàu dinh dưỡng và độ ẩm cao, loại bánh này rất dễ bị thiu mốc nếu không được xử lý đúng cách. Theo các chuyên gia từ Viện Dinh dưỡng Quốc gia, việc hiểu rõ nguyên nhân và quy trình bảo quản là chìa khóa để bảo vệ sức khỏe gia đình.



Bánh chưng mốc không chỉ mất vị Tết mà còn tiềm ẩn độc tố nguy hiểm, đâu là lý do khiến loại bánh này dễ bị thiu mốc

Bánh chưng bị mốc chủ yếu do các bào tử nấm mốc trong không khí bám vào lá gói và phát triển dần vào bên trong. Để hạn chế tình trạng này, khâu chuẩn bị nguyên liệu cần được thực hiện kỹ lưỡng. Lá dong phải rửa sạch nhiều lần và để thật ráo nước; gạo nếp chỉ nên vo sạch mà không ngâm quá lâu để tránh bị chua.

Một kỹ thuật quan trọng giúp bánh giữ được lâu là phải rửa bánh ngay khi còn nóng sau khi luộc xong. Lúc này bánh đang nở, việc rửa sạch nhựa lá giúp bề

mặt khô thoáng và ngăn nước thấm ngược vào bên trong khi nguội. Sau khi rửa, bánh cần được xếp hàng và ép nhẹ để thoát hết nước thừa. Chuyên gia cũng cảnh báo không nên ngâm bánh trong nước để giữ màu xanh vì việc này vô tình tạo môi trường ẩm ướt khiến bánh nhanh hỏng hơn.

Nhiều gia đình có thói quen chỉ cắt bỏ phần bị mốc và tiếp tục sử dụng phần bánh còn lại. Đây là một sai lầm cực kỳ nguy hiểm bởi nấm mốc có thể sản sinh ra độc tố aflatoxin.

- **Nguy cơ ung thư:** Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) xếp aflatoxin vào nhóm chất có khả năng gây ung thư gan cao.

Độc tố lan sâu: Độc tố này không chỉ nằm ở vùng nhìn thấy mốc mà có khả năng thẩm thấu sâu vào bên trong lõi bánh mà mắt thường không thể phát hiện.

Bảo quản đúng cách: Trong điều kiện trời nồm ẩm, nên để bánh trong ngăn mát tủ lạnh (có thể giữ được 15-20 ngày). Khi lấy ra dùng, bạn cần hấp hoặc luộc lại để bánh mềm và đảm bảo an toàn vệ sinh.

Việc tiêu thụ thực phẩm đã chớm mốc không chỉ gây ngộ độc tức thời mà còn tích lũy độc tố lâu dài trong cơ thể. Do đó, khi bánh chưng đã có dấu hiệu chua hoặc mốc, cách tốt nhất là nên bỏ toàn bộ thay vì cố tận dụng.

Tâm An