

Giữ mâm cơm Xuân an toàn từ khâu chọn thực phẩm chế biến sẵn

07:13 16/02/2026

Khi Tết Nguyên đán Bính Ngọ 2026 đang đến gần, thị trường thực phẩm trở nên sôi động hơn bao giờ hết. Bên cạnh các mặt hàng tươi sống, nhóm thực phẩm chế biến sẵn như giò, chả, xúc xích, nem chua... được nhiều gia đình lựa chọn nhờ tính tiện lợi, nhanh gọn. Tuy nhiên, nhu cầu tăng cao dịp cuối năm cũng kéo theo nỗi lo về chất lượng và an toàn thực phẩm.

Tại Hà Nội, chị Nguyễn Thị Thu Hương (phường Tây Mỗ) cho biết, những ngày cận Tết, chị thường mua thêm giò, chả để dự trữ cho các bữa ăn nhanh hoặc đãi khách. Thế nhưng, trước thông tin một số cơ sở sản xuất bị phát hiện sử dụng hàn the trong chế biến, chị không khỏi băn khoăn. Theo chị, người nội trợ rất khó nhận biết sản phẩm có an toàn hay không nếu chỉ quan sát bằng mắt thường. Phần lớn người mua vẫn dựa vào thói quen, lựa chọn hàng quen hoặc nơi đông khách với niềm tin rằng sản phẩm sẽ bảo đảm hơn.

Chung tâm lý đó, chị Đoàn Thị Tú Uyên (phường Hà Đông) cho biết, việc chọn thực phẩm chế biến sẵn chủ yếu dựa vào cảm quan như màu sắc, mùi vị. Một khoanh giò có màu hồng tươi, bề mặt khô ráo, không nhớt thường tạo cảm giác yên tâm. Tuy nhiên, chất lượng thật sự bên trong lại là điều khó kiểm chứng. Trong bối cảnh hàng hóa trôi nổi, không rõ nguồn gốc vẫn còn xuất hiện trên thị trường, người tiêu dùng nhiều khi chỉ biết đặt niềm tin vào đạo đức của người sản xuất.



Người dân cần cẩn trọng thực phẩm chế biến sẵn dịp Tết Nguyên đán.

Theo ThS.BS Vũ Thị Lan Anh – Phó phụ trách Khoa Dinh dưỡng, Bệnh viện Đa khoa Hà Đông, dịp Tết là thời điểm nguy cơ mất an toàn thực phẩm gia tăng. Khi sức mua tăng đột biến, một số cơ sở nhỏ lẻ có thể không bảo đảm đầy đủ điều kiện vệ sinh, thậm chí lạm dụng phụ gia hoặc bảo quản không đúng quy chuẩn.

Để hạn chế rủi ro, người tiêu dùng nên ưu tiên sản phẩm có nguồn gốc rõ ràng, được sản xuất tại cơ sở uy tín và có đầy đủ chứng nhận an toàn thực phẩm. Bao bì cần ghi rõ ngày sản xuất, hạn sử dụng, thành phần, tên và địa chỉ đơn vị sản xuất cũng như hướng dẫn bảo quản. Việc sử dụng thực phẩm quá hạn hoặc không rõ thời gian sản xuất có thể dẫn đến ngộ độc, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe.

Ngoài thông tin trên nhãn mác, việc quan sát cảm quan cũng rất quan trọng. Sản phẩm đạt yêu cầu thường có màu sắc tự nhiên, mùi thơm đặc trưng, không có dấu hiệu ôi thiu. Nếu phát hiện thực phẩm bị nhớt, đổi màu hoặc có mùi lạ, người tiêu dùng tuyệt đối không nên sử dụng, kể cả khi đã lỡ mua về.

Các chuyên gia cảnh báo, thực phẩm chế biến sẵn kém chất lượng có thể gây ra các triệu chứng như đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn, rối loạn tiêu hóa. Trường hợp nặng có thể dẫn đến mất nước, rối loạn điện giải và cần nhập viện. Về lâu dài, việc thường xuyên sử dụng thực phẩm chứa nhiều phụ gia, chất bảo quản

có thể ảnh hưởng đến gan, thận, hệ tiêu hóa và làm tăng nguy cơ mắc bệnh mạn tính.

Bên cạnh khâu lựa chọn, bảo quản đúng cách cũng đóng vai trò then chốt. Thực phẩm chế biến sẵn nên được giữ trong tủ lạnh ở nhiệt độ từ 0-5°C, tránh để ngoài môi trường quá lâu, đặc biệt trong điều kiện nồm ẩm. Sau khi mở bao bì, sản phẩm nên dùng sớm, không để kéo dài nhiều ngày.

Để mâm cơm ngày Xuân vừa đủ đầy vừa an toàn, người dân nên cân nhắc mua lượng vừa phải, ưu tiên thực phẩm tươi sống và tự chế biến khi có điều kiện. Sự cẩn trọng trong từng lựa chọn sẽ góp phần bảo vệ sức khỏe gia đình và giữ trọn niềm vui sum vầy trong những ngày đầu năm mới.

Nam Sơn (t/h)