

Những món ăn quen thuộc có thể trở thành “nguy hiểm” khi chưa nấu chín

11:41 15/09/2025

Việc ăn sống, nhất là với các loại rau củ quả, từ lâu đã được nhiều người ưa chuộng bởi ưu điểm giữ lại gần như trọn vẹn hàm lượng vitamin và khoáng chất tự nhiên. Thế nhưng, điều đó không có nghĩa là mọi thực phẩm đều có thể sử dụng ở dạng sống một cách an toàn. Trên thực tế, có những loại thực phẩm nếu không được chế biến chín kỹ lưỡng sẽ tiềm ẩn nhiều rủi ro, thậm chí có thể gây ra những tác động nghiêm trọng đối với sức khỏe.

Khoai tây

Khoai tây, đặc biệt là những củ có vỏ xanh hoặc đã nảy mầm, chứa solanine - một loại glycoalkaloid độc hại. Solanine có thể gây ra các triệu chứng như nôn mửa, tiêu chảy, đau đầu và thậm chí là hạ huyết áp. Nấu chín khoai tây sẽ giúp giảm lượng solanine, tuy nhiên, nếu khoai đã bị xanh hoặc nảy mầm nhiều, tốt nhất bạn nên vứt bỏ.

Các loại đậu sống

Một số loại đậu như đậu thận (đậu tây), đậu nành hay đậu que sống chứa phytohemagglutinin - một loại độc tố có thể gây ra buồn nôn, nôn mửa và tiêu chảy nghiêm trọng. Mặc dù lượng độc tố trong mỗi loại đậu có thể khác nhau, nhưng để an toàn, bạn nên ngâm và nấu chín kỹ các loại đậu trước khi ăn.

An toàn thực phẩm là một vấn đề cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe của mỗi người. Dù các món ăn sống có hấp dẫn đến đâu, bạn hãy luôn nhớ kiểm tra và chế biến đúng cách. Nấu chín thực phẩm không chỉ giúp món ăn thơm ngon hơn mà còn bảo vệ bạn khỏi những rủi ro sức khỏe không đáng có.



Nhiều loại thực phẩm không nên ăn sống kéo mang họa vào thân.

Không nên ăn trứng sống

Nhiều người có thói quen ăn trứng lòng đào hoặc uống trứng sống vì cho rằng nó bổ dưỡng. Tuy nhiên, trứng sống có thể chứa vi khuẩn Salmonella, một loại vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng. Các triệu chứng thường gặp khi nhiễm Salmonella bao gồm sốt, tiêu chảy, đau bụng và nôn mửa. Để đảm bảo an toàn, hãy nấu chín trứng cho đến khi lòng trắng và lòng đỏ đều đặc lại.

Sắn (Khoai mì)

Sắn là một loại củ phổ biến ở Việt Nam. Tuy nhiên, sắn sống chứa hợp chất cyanide, một chất độc cực mạnh. Khi ăn sống, cyanide có thể gây ra ngộ độc cấp tính, với các triệu chứng như buồn nôn, đau đầu, chóng mặt và thậm chí tử vong nếu ăn với số lượng lớn. Luôn luôn luộc sắn thật kỹ trước khi ăn để loại bỏ độc tố này.

Măng tươi

Măng tươi có vị ngon và giòn, nhưng nó cũng chứa một lượng lớn cyanide tương tự như sắn. Khi măng được luộc chín, chất độc này sẽ bay hơi và không còn nguy hiểm. Ăn măng sống hoặc măng chưa được luộc kỹ có thể gây ngộ độc với các biểu hiện như rối loạn tiêu hóa, đau đầu và khó thở.

Ăn sống giá đỗ được không?

Giá đỗ là một món ăn kèm rất quen thuộc, nhưng nếu ăn sống, chúng có thể tiềm ẩn nguy cơ nhiễm vi khuẩn E. coli, Salmonella và Listeria. Môi trường ẩm ướt trong quá trình ủ giá là điều kiện lý tưởng để các vi khuẩn này phát triển.

Tốt nhất, bạn nên chần qua giá đỡ bằng nước sôi trước khi ăn để đảm bảo an toàn.

Thịt gia cầm và thịt lợn

Thịt gia cầm (gà, vịt) và thịt lợn sống chứa nhiều loại vi khuẩn nguy hiểm như Salmonella, E. coli và Campylobacter. Những vi khuẩn này có thể gây ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng. Vì vậy, luôn luôn nấu chín thịt thật kỹ cho đến khi không còn màu hồng ở bên trong.

Hà Trần (t/h)