TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Sử dụng thực phẩm đông lạnh và đóng hộp: Giải mã dinh dưỡng và nguyên tắc an toàn

09:10 21/07/2026

Rau quả đông lạnh và đóng hộp đang trở thành giải pháp tiêu dùng phổ biến nhờ tính tiện lợi và giá thành tối ưu. Dù công nghệ chế biến hiện đại giúp nhóm thực phẩm này giữ lại phần lớn giá trị dinh dưỡng, người tiêu dùng vẫn cần nắm rõ các tiêu chuẩn lựa chọn và bảo quản để loại trừ nguy cơ ngộ độc, bảo đảm an toàn sức khỏe.



Rau quả đông lạnh và đóng hộp nhìn chung vẫn giữ được phần lớn giá trị dinh dưỡng

Sự thật về hao hụt dinh dưỡng

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị người trưởng thành cần tiêu thụ tối thiểu 400g rau quả mỗi ngày nhằm giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh tim mạch và ung thư. Để đáp ứng nhu cầu này, bên cạnh thực phẩm tươi sống, rau quả đông lạnh và đóng hộp được xem là nguồn cung cấp thay thế hiệu quả, giúp kéo dài thời gian lưu trữ và hạn chế lãng phí.

Thực tế cho thấy, quá trình cấp đông ở nhiệt độ thấp làm chậm sự phân hủy sinh học, giúp thực phẩm duy trì nguyên vẹn màu sắc, kết cấu và hàm lượng khoáng chất. Chất lượng của rau củ cấp đông đúng tiêu chuẩn hoàn toàn tương đương với rau quả tươi bảo quản trong tủ lạnh một tuần. Tuy nhiên, sai lầm phổ biến làm suy giảm nghiêm trọng giá trị dinh dưỡng chính là thói quen rã đông rồi tái cấp đông nhiều lần.

Đối với dòng sản phẩm đóng hộp, công đoạn xử lý nhiệt trong dây chuyền sản xuất có thể làm hao hụt một phần vitamin tan trong nước, đặc biệt là vitamin C. Dù vậy, những cải tiến của công nghệ đóng hộp hiện đại đã kiểm soát và giảm thiểu tối đa mức độ thất thoát này.

Kỹ năng đọc nhãn mác và cảnh báo an toàn

Dưới góc độ an toàn thực phẩm, rau quả đông lạnh vẫn tiềm ẩn nguy cơ tồn dư vi khuẩn Listeria monocytogenes – tác nhân gây ngộ độc đường tiêu hóa. Nguyên tắc bắt buộc là phải gia nhiệt và nấu chín kỹ thực phẩm trước khi sử dụng để triệt tiêu rủi ro nhiễm khuẩn.

Khi lựa chọn thực phẩm đóng hộp trên thị trường, kỹ năng kiểm tra nhãn mác là yếu tố quyết định. Người tiêu dùng cần ưu tiên các sản phẩm dán nhãn không bổ sung muối hoặc có hàm lượng natri thấp. Để loại bỏ lượng muối dư thừa trong khâu bảo quản công nghiệp, cần chắt bỏ toàn bộ nước ngâm và rửa lại thực phẩm bằng nước sạch trước khi chế biến.

Riêng với trái cây đóng hộp, hãy lựa chọn loại ngâm trong nước ép tự nhiên, không bổ sung đường hóa học thay vì các sản phẩm ngâm siro đậm đặc. Đồng thời, không nên lạm dụng trái cây sấy khô để thay thế hoàn toàn cho trái cây tươi hay cấp đông, bởi quá trình sấy thường làm cô đặc hàm lượng đường, gây bất lợi cho sức khỏe.

Tâm An