**NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

 **I. MỘT SỐ KHÁI NIỆM**

Ngộ độc thực phẩm là tình trạng bệnh lý do hấp thụ thực phẩm bị ô nhiễm hoặc có chứa chất độc.

Nguy cơ ô nhiễm thực phẩm là khả năng các tác nhân gây ô nhiễm xâm nhập vào thực phẩm trong quá trình sản xuất, kinh doanh.

Ô nhiễm thực phẩm là sự xuất hiện tác nhân làm ô nhiễm thực phẩm gây hại đến sức khỏe, tính mạng con người.

Tác nhân gây ô nhiễm là yếu tố không mong muốn, không được chủ động cho thêm vào thực phẩm, có nguy cơ ảnh hưởng xấu đến an toàn thực phẩm

Có 02 dạng NĐTP:

 *+ Ngộ độc cấp tính*

 *+ Ngộ độc mãn tính*

1. **Ngộ độc cấp tính**

 Là một hội chứng cấp tính, xảy ra đột ngột, thường ăn phải các thức ăn có nhiễm vi sinh vật *(vi khuẩn, virut…)* hay các hóa chất gây độc hại với lượng lớn., có các triệu chứng biểu hiện:

 - đi ngoài phân lỏng nhiều lần trong ngày,

 - đau bụng, buồn nôn hoặc nôn mửa liên tục,

 - mệt mỏi, khó chịu, đau đầu, hoa mắt, chóng mặt và những biểu hiện khác tùy theo đặc điểm của từng loại ngộ độc (tê liệt thần kinh, co giật, rối loạn hô hấp, tuần hoàn, vận động…)

**2. Ngộ độc mạn tính**

 Thường không có dấu hiệu rõ ràng sau khi ăn phải các thức ăn bị ô nhiễm hoặc chứa chất độc. Nhưng chất độc có trong thức ăn này sẽ tích luỹ ở những bộ phận trong cơ thể, gây ảnh hưởng đến quá trình chuyển hoá các chất, rối loạn hấp thu gây nên suy nhược, mệt mỏi kéo dài hay các bệnh mãn tính khác, cũng có khi các chất độc gây biến đổi các tế bào và gây ung thư.

Ngộ độc mãn tính thường do ăn phải các thức ăn ô nhiễm các hóa chất gây độc hại liên tục trong thời gian dài.

**II. NGUYÊN NHÂN GÂY NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

 Các nhà khoa học phân chia NĐTP ra 4 nhóm nguyên nhân chính sau:

1. Do Vi sinh vật (VSV) gây ngộ độc: gồm có Vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, nấm mốc

 2. Do ô nhiễm hóa chất trong thực phẩm: các kim loại nặng, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y, các phụ gia thực phẩm, các chất phóng xạ

 3. Do thực phẩm có chứa các chất độc tự nhiên

 4. Do ngộ độc do ăn thức ăn bị biến chất, ôi thiu

**1. Vi sinh vật (VSV) gây ngộ độc**

1. **Vi khuẩn:**

 - Một số loại VK khi xâm nhập vào thực phẩm có khả năng sinh ra các chất độc hại cho sức khỏe người tiêu dùng, chúng làm biến đổi màu sắc hoặc làm cho thực phẩm có mùi khó chịu.

 - Một số loại vi khuẩn phải tăng sinh với số lượng lớn mới gây NĐTP nhưng ngược lại một số loại vi khuẩn chỉ cần một lượng nhỏ vi khuẩn đã có thể gây ngộ độc thực phẩm.

 - Các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển của vi khuẩn trong thực phẩm.

+ Vi khuẩn phát triển nhanh ở khoảng nhiệt độ: 50C đến 600C.

+ Vi khuẩn phát triển chậm trong thực phẩm đã được bảo quản lạnh dưới 50C hoặc trên 600C.

 + Vi khuẩn cần thời gian trên 4 giờ để phát triển đến mức nguy hiểm.

 + Độ ẩm: vi khuẩn cũng cần một lượng nước để phát triển. Thực phẩm bảo quản trong điều kiện khô, ngâm giấm, xông khói, ướp muối không đủ lượng nước để vi khuẩn phát triển.

 + Các loại vi khuẩn không thể phát triển được trong thực phẩm có độ a xít cao, môi trường quá mặn hoặc ngọt.

**b. Vi rút:**

 - Một số vi rút có thể gây bệnh truyền qua thực phẩm là: viêm gan A, E, vi rút Norwalk, vi rút Rota, vi rút Parvo...

 - Thực phẩm có thể bị nhiễm các loại vi rút trên nếu người chế biến thực phẩm bị nhiễm các vi rút này. Họ bị tiêu chảy nhưng vẫn tham gia chế biến thực phẩm, thức ăn thì sẽ lây bệnh cho người ăn. Các loại hải sản ở các vùng nước bị ô nhiễm, nước thải không qua xử lý thì cũng bị nhiễm mầm bệnh và làm ô nhiễm cho nguyên liệu thực phẩm.

**c. Ký sinh trùng:**

 Như thịt lợn dễ bị mắc bệnh giun xoắn, sán gạo.

 Thịt bò dễ mắc bệnh sán dây. Cá dễ mắc bệnh sán lá gan nhỏ.

 Rau trồng dưới nước dễ nhiễm ký sinh trùng. Kén, lỵ amip trong môi trường (đất, nước) có thể làm ô nhiễm rau, thực phẩm.

**d. Nấm mốc:**

 Khi sử dụng lạc (đậu phộng), ngô (bắp), các loại ngũ cốc khác bị mốc dễ bị nhiễm độc tố vi nấm Aflatoxin.

 Nếu ăn phải thực phẩm bị nhiễm Aflatoxin thì sẽ bị tổn thương gan và có nguy phát triển thành ung thư gan.

**2. Hóa chất gây độc hại thực phẩm ô nhiễm hóa chất thường do các nguyên nhân sau:**

- Ô nhiễm các kim loại nặng: thường do ăn các thức ăn đóng hộp hay ăn thực phẩm được nuôi trồng từ những vùng đất nước bị ô nhiễm kim loại nặng. Các kim loại thường gây ô nhiễm như: Chì, Đồng, Asen, Thủy ngân, Cadimi, formalin, hàn the, ure...

 - Hóa chất bảo vệ thực vật: thường là các thuốc diệt côn trùng, thuốc diệt mối mọt… Nguyên nhân thường ăn rau xanh, hoa quả... có lượng tồn dư thuốc bảo vệ thực vật quá cao, do người sản xuất thu hoạch trước thời gian quy định cho mỗi lần sử dụng hóa chất bảo vệ thực vật.

 - Các thuốc thú y:thường gặp các loại thuốc kích thích tăng trưởng, thuốc tăng trọng, các loại kháng sinh.

 - Các loại phụ gia thực phẩm(phẩm màu, chất tạo ngọt, chất bảo quản...) không có nguồn gốc rõ ràng, sử dụng ngoài danh mục cho phép, sử dụng quá hàm lượng quy định...

 - Các chất phóng xạ:thực phẩm bị ô nhiễm phóng xạ (nuôi trồng ở những vùng xảy ra nhiễm xạ), thực phẩm bị chiếu xạ quá liều.

**3. Thực phẩm có chứa các chất độc tự nhiên**

 Bản thân chất độc có thể có sẵn trong một số thực vật, động vật.

 - Động vật độc: thường do ăn phải các nhuyễn thể, cá nóc độc, ăn cóc, mật cá trắm, sò biển, ốc lạ...

- Thực vật độc: Nấm độc, khoai tây mọc mầm, sắn, lá ngón… một số loại đậu quả...

 Khi chúng ta sử dụng làm nguyên liệu chế biến thành thực phẩm thì có thể gây ngộ độc cho người ăn.

**4. Ngộ độc do ăn thức ăn bị biến chất, ôi thiu**

 Một số loại thực phẩm khi để lâu hoặc bị ôi thiu thường gây ra các chất gây độc cho cơ thể như:

 - Các chất Amoniac, hợp chất amin sinh ra trong thức ăn nhiều đạm (thịt, cá, trứng...)

 - Hay các Peroxit sinh ra trong dầu mỡ để lâu hoặc rán đi rán lại nhiều lần... các chất độc này thường không bị phá hủy hay giảm khả năng gây độc khi được đun sôi.

**III. PHÒNG NGỪA NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

**a. Biện pháp chung**

Tuân thủ các quy định về an toàn thực phẩm: điều kiện về cơ sở chất, môi trường, điều kiện con người (kiến thức, sức khỏe, thực hành...), trang thiết bị dụng cụ để chế biến, nguồn gốc nguyên liệu rõ ràng, sử dụng phụ gia...

**b. Thực hiện 10 nguyên tắc của WHO trong chế biến thực phẩm**

**1. Chọn thực phẩm an toàn.**

Chọn thực phẩm tươi. Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch.

Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

**2. Nấu chín kỹ thức ăn.**

Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn là bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới trên 70°C.

**3. Ăn ngay sau khi nấu.**

Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong vì thức ăn càng để lâu thì càng nguy hiểm.

**4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín.**

Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

**5. Nấu lại thức ăn thật kỹ.**

Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng và nhất thiết phải được đun kỹ lại.

**6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bẩn.**

Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng chung dao, thớt để chế biến thực phẩm sống và chín).

**7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác.**

Nếu bạn bị nhiễm trùng ở bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương nhiễm trùng đó trước khi chế biến thức ăn.

**8.  Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn.**

Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

**9.  Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác.**

Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn... Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.

**10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn.**

Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh.

Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩm thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

**ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM AN TOÀN THỰC PHẨM ĐỐI VỚI NƠI**

**CHẾ BIẾN, KINH DOANH DỊCH VỤ**

1. Bếp ăn được bố trí bảo đảm không nhiễm chéo giữa thực phẩm chưa qua chế biến và thực phẩm đã qua chế biến.

2. Có đủ nước đạt quy chuẩn kỹ thuật phục vụ việcchế biến, kinh doanh.

3. Có dụng cụ thu gom, chứa đựng rác thải, chất thải bảo đảm vệ sinh.

4. Cống rãnh ở khu vực cửa hàng, nhà bếp phải thông thoát, không ứ đọng.

5. Nhà ăn phải thoáng, mát, đủ ánh sáng, duy trì chế độ vệ sinh sạch sẽ, có biện pháp để ngăn ngừa côn trùng và động vật gây hại.

6. Có thiết bị bảo quản thực phẩm, nhà vệ sinh, rửa tay và thu dọn chất thải, rác thải hàng ngày sạch sẽ.

7. Người đứng đầu đơn vị có bếp ăn tập thể có trách nhiệm bảo đảm an toàn thực phẩm.

8. Có dụng cụ, đồ chứa đựng riêng cho thực phẩm sống và thực phẩm chín.

9. Dụng cụ nấu nướng, chế biến phải bảo đảm an toàn vệ sinh.

10. Dụng cụ ăn uống phải được làm bằng vật liệu an toàn, rửa sạch, giữ khô.

11. Người trực tiếp chế biến thức ăn phải được tập huấn kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm, được chủ cơ sở xác nhận và không mắc các bệnh tả, lỵ, thương hàn, viêm gan A, E, viêm da nhiễm trùng, lao phổi, tiêu chảy cấp khi đang trực tiếp sản xuất, kinh doanh thực phẩm.

12. Thực hiện kiểm thực ba bước và lưu mẫu thực phẩm

13. Sử dụng thực phẩm, nguyên liệu thực phẩm phải rõ nguồn gốc và bảo đảm an toàn, chế biến đúng quy trình.