

Đóng Hộp Bảo Quản Thực Phẩm Tại Nhà – Làm Thế Nào Để Tránh Bị Ngộ Độc Thịt Home Canning – How to Avoid Botulism

Ngộ độc thịt là gì và sự ngộ độc bị gây ra như thế nào?

Ngộ độc thịt là một dạng ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng có thể gây tử vong. Độc tố được tạo ra bởi *Clostridium botulinum*, một vi khuẩn thường tìm thấy có trong đất, trên trái cây và rau quả, ở thịt và cá, và trên nhiều loại thực phẩm và các bề mặt khác.

Các bào tử gây ngộ độc thịt thì khó diệt và không thể bị giết bằng nước sôi hoặc hơi nóng nếu như không được đóng hộp bằng áp suất.

Vi khuẩn gây ngộ độc thịt (vi khuẩn tăng trưởng từ các bào tử mầm bệnh) có thể sinh sản một cách nhanh chóng trong môi trường ẩm, không có dưỡng khí và tạo ra một độc tố cực mạnh. Một muỗng đầy độc tố đủ để giết chết 100,000 người.

Đóng hộp bảo quản thực phẩm không đúng cách tại nhà tạo môi trường hoàn hảo để vi khuẩn gây ngộ độc tăng trưởng.

Vi thực phẩm bị nhiễm độc có thể trông và ngửi bình thường, quý vị không thể chỉ nhìn bằng mắt để biết thực phẩm có bị nhiễm độc tố của vi khuẩn hay không.

Những bước tôi có thể thực hiện để tránh bị ngộ độc thịt?

Để tránh bị ngộ độc thịt, quý vị cần bảo đảm “đóng hộp thực phẩm tại nhà” đúng cách và phải rất cẩn thận. Có những phương pháp khác nhau để đóng hộp thực phẩm loại nhiều chất a-xít và loại ít a-xít.

Các thực phẩm nhiều axit

Thực phẩm nhiều axit kháng vi khuẩn và chỉ cần dùng phương pháp đóng hộp bằng hình thức “ngâm trong nước sôi”. Mận (plums) hoặc cây đại hoàng (rhubarb) là các ví dụ của thực phẩm nhiều axit. “Ngâm trong nước sôi” là hình thức bảo quản thực phẩm phổ biến được dùng để làm mứt. Phương pháp này liên hệ đến việc thả một giỏ các lọ đã đậy nắp chặt, kín vào trong một nồi lớn có nước đang sôi nhanh sùng sục.

Các thực phẩm ít a-xít

Thực phẩm ít axit chẳng hạn như hầu hết các loại rau cải, thịt và hải sản phải được đóng hộp ở nhiệt độ cao bằng cách dùng thiết bị đóng hộp bằng áp suất.

Tôi cần biết gì về cách đóng hộp bằng áp suất?

Thiết bị đóng hộp bằng áp suất là một nồi lớn bằng nhôm có nắp khóa và đồng hồ áp suất. Khi nấu dưới áp suất, quý vị có thể gia tăng nhiệt độ của nước sôi từ 100°C (212°F) lên đến 116°C (240°F). Đây là nhiệt độ tối thiểu cần thiết để diệt các bào tử gây ngộ độc thực phẩm, và là cách duy nhất để bảo đảm việc đóng hộp an toàn cho các loại thực phẩm như rau cải, thịt và hải sản.

Thiết bị đóng hộp bằng áp suất của quý vị phải có đầy đủ các chỉ dẫn cách sử dụng. Hãy luôn luôn làm theo các chỉ dẫn một cách cẩn thận. Hãy luôn nhớ những điều này:

- Thực phẩm có thể xử lý ở mức áp suất 5, 10 và 15 cân Anh (pound). Hãy tham khảo biểu đồ được cung cấp trong tài liệu chỉ dẫn để xác định mức áp suất nào an toàn cho thực phẩm quý vị đang đóng hộp.
- Thời gian xử lý sẽ thay đổi tùy theo loại thực phẩm đang được bảo quản và kích thước của lọ đựng. Không bao giờ rút ngắn thời gian nấu được đề nghị trong bảng chỉ dẫn.
- Nếu quý vị sống hơn 300 thước (1,000 feet) trên bề mặt nước biển thì áp suất và thời gian nấu sẽ phải được điều chỉnh vì nước sôi ở nhiệt độ thấp hơn khi độ cao so với mặt nước biển gia tăng. Hãy tham khảo biểu đồ.
- Khi việc nấu đã đạt đến đúng mức áp suất, áp suất phải được giữ nguyên trong suốt tiến trình nấu.
- Cả kim đồng hồ chỉ cân nặng và máy đo mặt số (dial gauge) phải được kiểm tra xem có đo chính xác hay không. Hãy đọc cẩn thận các chỉ dẫn của nhà sản xuất để biết các bước kiểm tra và số lần được đề nghị thực hiện, để bảo đảm thiết bị đóng hộp của quý vị được sử dụng an toàn và đúng cách.

- Hãy chắc chắn bằng miếng cao su dùng để bít kín (rubber seal) trên nắp thiết bị đóng hộp không bị bể hoặc nứt. Hãy thay miếng mới nếu cần.
- Không bao giờ mở thiết bị đóng hộp khi thiết bị đang hoạt động ở mức có áp suất.
- Không được làm nguội các lọ đựng bằng cách ngâm trong nước, trái lại nên để cho các lọ được nguội tự nhiên ở nhiệt độ trong phòng.
- Các nắp lọ đã đầy chặt, đừng mở ra xiết lại.
- Kiểm tra các miếng vòng nhựa dùng để bít kín lọ.

Các lọ nào tốt nhất được dùng để đóng hộp?

Điều quan trọng quý vị phải dùng các lọ đựng loại kiên cố được sản xuất riêng cho việc đóng hộp tại nhà.

Các lọ thủy tinh loại “có đường rãnh vòng ở miệng” – vụn nắp đầy chặt được – là sự chọn lựa phổ biến nhất. Đừng dùng lại các nắp cũ, sau khi nắp đã bị cạy bung ra và không còn bảo đảm có thể vụn vừa chặt, khít khao. Các lọ có thể dùng lại được nhiều lần, chừng nào mà các nắp đầy vẫn còn vụn chặt được và không bị trầy hay bị nứt khiến không thể vụn chặt, vụn kín lọ được.

Không dùng các hộp loại thương mại chẳng hạn như các lọ bơ đậu phộng đã hết để đóng hộp thực phẩm tại nhà. Các lọ loại thương mại thì không đủ cứng để có thể dùng an toàn.

Quý vị phải làm gì nếu thực phẩm đóng hộp tại nhà nhìn có vẻ không ổn?

Không bao giờ, hoặc thậm chí ném thử những thức ăn đóng hộp:

- trông có vẻ như bị hư;
- bị sủi bọt;
- phát sinh mùi hôi khi nấu nướng;
- nắp hộp bị phình hoặc bị rỉ nước; hoặc
- quý vị không chắc chắn thực phẩm đã được đóng hộp đúng cách hay không.

Vứt bỏ các hộp đựng thức ăn quý vị nghi ngờ và thực phẩm vào thùng chứa loại không thoát nước và mang đi bỏ rác. Đừng đem những gì quý vị nghi ngờ cho thú nuôi trong nhà hoặc những con vật khác ăn. Sau khi vứt bỏ, quý vị hãy rửa tay cho kỹ với nước xà phòng ấm. Đồng thời hãy rửa bất cứ những vật dụng nhà bếp hoặc bất cứ các bề mặt thực phẩm, lọ đựng nào hoặc tay quý vị có thể đã chạm vào.

Các bước quan trọng cần thực hiện khi đóng hộp tại nhà là gì?

Tất cả các bề mặt nơi làm việc và tay quý vị phải được giữ sạch sẽ trong tất cả các giai đoạn của tiến trình đóng

hộp. Chỉ dùng sản phẩm có chất lượng (trái cây, rau củ) còn nguyên vẹn, không bị thâm, giập, hoặc móp méo. Thực phẩm được bảo quản phải được rửa sạch. Điều rất quan trọng phải tiết trùng các lọ và các vòng nhựa dùng để bít kín (seals) lọ trước khi sử dụng. Để tiết trùng các lọ, hãy đun chúng trong nước sôi trong 10 phút. Để tiết trùng các nắp đầy của lọ, hãy làm theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất. Rửa tay trước khi quý vị bắt đầu thực hiện việc đóng hộp và thường xuyên rửa tay với nước ấm và xà phòng.

Để biết thêm thông tin

Đóng hộp thực phẩm tại nhà thì hoàn toàn an toàn nhưng cần phải được làm đúng cách. Nên đọc thêm tài liệu về việc đóng hộp bảo quản thực phẩm tại nhà trước khi quý vị làm. Các sách về đề tài đóng hộp thì có sẵn ở thư viện hoặc ở các tiệm sách. Các thiết bị đóng hộp bằng áp suất hầu như luôn luôn có kèm theo tài liệu chỉ dẫn. Nếu quý vị có một thiết bị đóng hộp cũ và không thể tìm được các chỉ dẫn cách sử dụng, hãy liên lạc với nhà sản xuất để xin một bản sao tài liệu chỉ dẫn. Hãy sử dụng các công thức mới làm món ăn khi đóng hộp bảo quản thực phẩm vì các công thức cũ có thể không được xét nghiệm cho sự an toàn.

Để biết thêm thông tin, xin viếng các trang mạng sau đây:

- Ăn uống đúng tốt cho sức khỏe, Đóng hộp bảo quản thực phẩm tại nhà (EatRight Ontario Home Canning) www.eatrightontario.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Home-Canning.aspx
- Tài liệu hướng dẫn cách đóng hộp bảo quản thực phẩm của USDA http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.