

Eat at Your Own Risk

The 10 most hazardous foods—and how to eat them healthfully.

By Sally Wadyka for MSN Health & Fitness

When you think of "dangerous" food, it probably conjures up images of eating slugs and bugs on "Survivor." But most of the estimated 76 million Americans who experience food-borne illnesses each year are sickened by nothing more exotic than fruit, vegetables, grilled chicken or coleslaw at a summer picnic. Here, the top 10 foods you want to consume with caution.

Mười loại thức ăn có thể nguy hại tới sức khỏe nếu ăn không cẩn thận

Khi nói tới thức ăn "nguy hiểm" chắc có lẽ bạn nghĩ tới ăn phải sâu bọ ốc sên chứ gì. Nhưng thực tế không phải thế! Trong số khoảng 76 triệu người Mỹ bị nhiễm độc thức ăn mỗi năm thì không phải do những thức ăn khác lạ mà chỉ là do rau quả, gà nướng hay sà lát cải bắp dùng trong những buổi cắm trại mùa hè. Dưới đây là 10 loại thức ăn mà bạn phải cẩn thận khi dùng

1- Alfalfa sprouts

The danger: "Sprouts are at the top of the list when it comes to potential problems," says Michael Doyle, Ph.D., director of the Center for Food Safety at the University of Georgia. "The conditions for producing sprouts promote the growth of harmful bacteria." In order to grow sprouts, the seeds are soaked and kept moist—a prime breeding ground for bacteria. (Salmonella is the most common illness associated with sprouts).

The safer solution: While Doyle reports that some researchers are looking at ways to test the water in which sprouts are grown in order to identify batches that are contaminated, it's not yet a foolproof system, and recalls and illness outbreaks are still common. Growing sprouts yourself at home is also no guarantee of safety—the same conditions that breed bacteria in commercial sprouts can exist no matter how careful you are. Washing sprouts does not clean away harmful bacteria, so the only way to

guarantee safety is to cook them. "Unfortunately, when you cook them, they pretty much disappear," says Ruth Frechman, R.D., a spokesperson for the American Dietetic Association, who nonetheless mixes sprouts into cooked soups and stir-fries.



mầm)

1- Chòi mầm cỏ linh lăng

Tại sao lại nguy hại? Chòi mầm cây cỏ (sprout) đứng đầu danh sách thức ăn có thể gây nguy hiểm. Điều kiện cấy chòi mầm là phải đầy mạnh cho các vi khuẩn độc hại tăng trưởng. Muốn cấy chòi mầm cần phải nhúng đắm nước các hạt giống và giữ cho ẩm, một môi trường sinh sản tốt nhất cho các vi khuẩn (salmonella là bệnh thông thường nhất có liên hệ tới chòi

Làm sao ăn cho an toàn? Rửa sạch chòi mầm cũng không làm mất hết các vi khuẩn độc hại, Cách tốt nhất là nấu chín

2- Eggs

The danger: The good news about eggs is that it's the rare egg that will make you sick. "About one in every 10,000 eggs has salmonella," says Frechman. "It's a very low risk, but you never know when it'll be your egg." And since the bacteria can be inside the egg, the only way to eradicate it is to thoroughly cook your eggs.

The safer solution: Avoid raw eggs (like in cookie dough or Caesar salad dressing) as well as



undercooked ones. Runny eggs are a potential danger zone—to be safe, you want to eat them well-cooked and solid. One option: look for eggs that are pasteurized in the shells. The pasteurization kills any bacteria that might be present so you can safely eat your eggs soft boiled or over easy.

2- Trứng

Tại sao lại nguy hại?

Trứng có nhiễm salmonella nhưng rất may là với tỉ lệ rất thấp (chỉ 1 trong 10,000 trứng mới bị nhiễm mà thôi). Nhưng biết đâu lại chẳng phải quả trứng bạn ăn!

Làm sao ăn cho an toàn?

Vì trứng bị nhiễm khuẩn bên trong nên tốt nhất là luộc trứng cho chín.. Đừng nên ăn trứng sống hay trứng chưa chín hẳn. Nên chọn mua loại trứng đã khử trùng (pasteurized) nếu bạn thích ăn trứng còn hơi sống..

3- Rare burgers

The danger: Eating raw or very rare beef is always a bit risky. Beef has the potential for carrying salmonella or E. coli contamination. And even when the meat is produced under the most ideal conditions, there is still a risk that it can harbor bacteria. The only way to fully guarantee that it is bacteria-free is to buy meat that has been irradiated. And ground beef is more risky than, say, a steak, because it is handled more, and after being ground it has greater surface area on which to harbor bacteria.

The safer solution: While a rare burger is defined as one cooked to 140 degrees or below, a burger has to be cooked to at least 160 degrees in order to kill any bacteria and be considered safe. At 160 degrees, a burger will look more brownish than pink in the center. But Frechman recommends using a meat thermometer to check your burgers before serving to ensure you've cooked them enough.



3- Burger thịt còn tái

Tại sao lại nguy hại? Ăn thịt bò tái hay chưa chín luôn luôn nguy hiểm vì thịt bò có tiềm năng nhiễm salmonella hay E. coli. dù có biện chế cẩn thận đến đâu. Muốn chắc chắn thịt bò không bị nhiễm khuẩn thì phải mua loại thịt đã được chiếu xạ.. Thịt bò xay nguy hại hơn thịt để nguyên lát (steak) vì bị

sờ mó nhiều và sau khi xay diện tích tiếp xúc với vi khuẩn tăng

Làm sao ăn cho an toàn? Muốn khử hết vi khuẩn thì phải nướng một burger tới ít nhất 160 độ, trong khi đó muốn thịt còn tái thì chỉ được nướng tới 140 độ mà thôi. Khi nướng tới 160 độ, miếng thịt có màu xám ở giữa chứ không phải màu hồng. Nên dùng một nhiệt kế đo thịt để chắc chắn thịt được nướng tới nhiệt độ an toàn.

4- Packaged greens

The danger: Leafy greens—including cut lettuces and spinach—have been responsible for several outbreaks of disease and product recalls in recent years. One of the biggest scares was the 2006 E. coli outbreak that was eventually linked to bagged spinach that sickened 199 people and was implicated in three deaths. There are many ways that bacteria like E. coli or salmonella can infect produce—from infected animal feces that infiltrate the water or soil or from handling procedures during the picking or packaging. In most situations, washing the produce will not wash away the risk.

The safer solution: "Packaged greens are not more likely to carry contamination, but it is possible that

you could have less likelihood of contamination if you properly prepare a head of lettuce than if you bought it pre-packaged," says Doyle. He suggests that head lettuce, such as iceberg or romaine, is most likely to be contaminated on the outer leaves, so it's possible to remove those outer leaves, wash your hands, cutting board and knife, then prepare the rest of it. In the case of leaf lettuce and spinach, it's all equally exposed to contamination, so there isn't much you can do to minimize your risk.



4- Rau đóng gói

Tại sao lại nguy hại? Các rau lá xanh --kể cả rau diếp và rau dền (spinach)-- đã làm bệnh bộc phát và bị thu hồi vào những năm gần đây. Đáng sợ nhất là dịch 2006E.coli có liên hệ tới rau dền đóng gói làm 199 người phải nhập viện và 3 người chết. Các vi khuẩn E. coli và salmonella có thể làm nhiễm sản phẩm bằng nhiều cách: hoặc qua phân súc vật bị nhiễm thấm vào nước hay đất hoặc do tiến trình hái rau và đóng gói không tốt. Trong hầu hết các trường hợp thì rửa rau không đủ để loại hẳn rủi ro.

Làm sao ăn cho an toàn? Không phải là rau đóng gói chắc chắn bị nhiễm khuẩn nhiều hơn, nhưng nếu có thể thì tốt hơn hết là bạn nên mua một cây rau diếp chưa đóng gói đem về làm lấy. Cây rau diếp (như iceberg, roomaine) phần lớn bị nhiễm khuẩn ở những lá ngoài vì vậy bạn nên bỏ các lá ngoài, rồi đem rửa trước khi xắt. Còn đối với rau dền (spinach) thì không thể làm gì hơn vì nguyên cây bị nhiễm khuẩn.

5- Sushi

The danger: The primary cause for concern with sushi is the presence of parasites—tapeworms, flatworms and roundworms, for example—in the raw fish. To minimize risk, eat sashimi (sushi made with raw fish) at restaurants where the chefs not only know how to purchase the best fish, but also know how to identify and remove parasites during preparation. While no raw fish can be guaranteed safe, dipping it in soy sauce and wasabi may have a mildly antimicrobial effect.

The safer solution: Cooking fish to at least 145 degrees for a minute or more will kill any parasites residing in the fish. But then you no longer have sushi! The only way to eat it raw and still be sure it's not harboring any parasites is to eat fish that has been frozen before it became sushi. The U.S. Food and Drug Administration recommends freezing fish to an internal temperature of -31 degrees Fahrenheit for at least 15 hours in order to kill parasites.



5- Sushi

Tại sao lại nguy hại? Đáng ngại nhất là các ký sinh như sán dây, sán, giun đũa có trong cá. Ăn sushi tại những tiệm mà đầu bếp biết lựa chọn mua cá tươi và lọc bỏ phần thịt có ký sinh thì bạn đỡ bị rủi ro, tuy vậy với thịt cá sống không có gì là đảm bảo hoàn toàn. Chấm sushi vào nước sốt đậu nành và wasabi cũng có tác dụng khử vi sinh vật.

Ăn làm sao cho an toàn? Nấu chín thịt cá tối thiểu ở 145 độ khoảng một phút hay hơn sẽ diệt hết các ký sinh. Nhưng làm như vậy thì đâu còn là sushi. Cách duy nhất là ăn thịt cá sống đã được đông lạnh vì theo Cơ quan Kiểm soát Thực phẩm Hoa Kỳ (FDA) thì các ký sinh sẽ bị diệt hết khi thịt cá được đông lạnh ở -31 độ trong ít nhất 15 tiếng đồng hồ.

6- Chicken

The danger: Raw chicken is a notorious carrier of salmonella and campylobacter bacteria. It's fairly easy not to serve chicken that's contaminated—just make sure you cook it thoroughly with no pink showing when you cut it open (no one wants their chicken served rare anyway!). The biggest risk factors for getting sick is not from eating the chicken, but from cross-contamination during your prep and cooking.

The safer solution: Be careful when handling raw chicken. After cutting it up, immediately and thoroughly wash the knife, cutting board, the countertops and your hands to eliminate the risk of spreading the bacteria to other food in your kitchen. And when you bring the raw chicken outside to put it on the grill, take that plate back inside and get a new one on which to serve the cooked chicken.



6- Thịt gà

Tại sao làm sao lại nguy hại? Thịt gà còn sống có vi khuẩn salmonella và campylobacter. vì vậy phải nấu chín thịt gà cho tới khi cắt ra không còn thấy màu hồng bên trong. Rủi ro lớn nhất không phải là vì ăn thịt gà mà là vì nhiễm khuẩn trong khi rửa soạn và nấu món ăn

Làm sao ăn cho an toàn? Cần thận khi làm thịt gà còn sống. Sau khi cắt thịt rồi hãy lau rửa ngay dao, thớt thịt, mặt bàn và tay để tránh lây khuẩn sang các thức ăn khác. Và khi mang thịt gà còn sống ra nướng ngoài trời thì bạn hãy mang khay ngay vào trong và lấy một khay khác ra để đựng thịt gà đã nướng

7- Mayonnaise

The danger: Old wives' tales aside, it appears that mayonnaise really isn't all that risky. But because myths abound about food poisoning at family picnics caused by mayonnaise-laced salads, slaws and sandwiches, the condiment still made our list—if for no other reason than to debunk those myths. "The FDA standards for commercially prepared mayonnaise mean it has to have a certain pH and acidity [which were chosen] based on studies to kill salmonella," says Doyle. "So putting mayonnaise into a salad can actually have an antimicrobial effect."



The safer solution: Homemade mayonnaise is still as risky as the mayonnaise myth would have you believe. So if you do make homemade mayonnaise, be sure to keep it—and anything made with it—refrigerated at all times.

7- Sốt mayonnaise

Tại sao lại nguy hại? Theo qui định của FDA nước sốt mayonnaise bán ngoài chợ phải có một độ pH và độ acid thích hợp đủ để diệt vi khuẩn salmonella. Vì vậy bỏ nước sốt mayonnaise vào rau trộn có tác dụng khử vi sinh vật phần nào

Làm sao ăn cho an toàn? Làm lấy nước sốt mayonnaise ở nhà có thể có rủi ro. Nếu làm ở nhà thì nước sốt mayonnaise phải được để tủ lạnh kể các thức ăn đã trộn nước sốt này

8- Cantaloupe



The danger: A recall of cantaloupe imported from Honduras because of salmonella contamination has focused attention on the melon. The rind that encases the fruit may harbor the bacteria, but it's easily transferred to the edible flesh inside once it's cut up.

The safer solution: Doyle reports that some producers treat the exterior of melons with steam to kill the bacteria without affecting the inside of the fruit. But there's no way to know if you are getting one of these treated melons. Washing the skin may help, but with so many cracks and crevices in the rind, it's not necessarily an effective solution. You can be careful with the way cut-up cantaloupe is stored

(at home or at the store). "Harmful bacteria can thrive and multiply at room temperature," says Doyle, so he recommends steering clear of any cut fruit that isn't kept refrigerated.

8- Dưa ngọt cantaloupe

Tại sao lại nguy hại? Sau vụ thu hồi dưa cantaloupe nhập khẩu từ Honduras vì nhiễm khuẩn, người ta bắt đầu để ý tới dưa tây. Vỏ trái dưa có thể bị nhiễm khuẩn nhưng khi cắt thì thịt bên trong bị nhiễm lây

Làm sao ăn cho an toàn? Các nhà sản xuất xịt hơi nước để giết vi khuẩn mà không ảnh hưởng tới bên trong trái dưa. Nhưng làm sao bạn biết được trái dưa nào đã được rửa. Rửa sạch trái dưa cũng tốt nhưng làm sao chắc chắn được vì vỏ trái dưa thường bị rạn nứt. Bạn nên trữ cantaloupe trong tủ lạnh vì các vi khuẩn sinh sản nhanh ở nhiệt độ bình thường”

9- Unpasteurized cheese

The danger: Unless you're getting your milk fresh from the cow, chances are it has been pasteurized—a heat treatment process designed to kill bacteria (including salmonella, listeria and E. coli) present in the milk. But even those who wouldn't think of drinking unpasteurized milk may be unknowingly eating cheese made from that same untreated milk. Many soft cheeses—including brie, feta and goat cheese—are unpasteurized. Although federal regulation requires that domestic and imported unpasteurized cheeses be aged for at least 60 days, cheeses made from raw milk still carry some risk of contamination. Because of that risk, it's recommended that pregnant women, children, the elderly and anyone else with a compromised immune system avoid eating them.



The safer solution: Steering clear of unpasteurized cheese is as easy as reading the label. "The ingredients will clearly list whether the cheese contains pasteurized or unpasteurized milk," Frechman says. And while those unpasteurized versions can be delicious, just know that you're taking your chances.

9- Pho-mát chưa khử trùng

Tại sao lại nguy hại? Trừ khi bạn uống sữa mới vắt từ bò, còn nếu không thì có nhiều triển vọng sữa bạn uống đã được khử trùng (salmonella, listeria và E.coli).. Nhưng ngay cả những người không nghĩ tới uống sữa không khử trùng lại đang ăn miếng pho mát làm từ sữa không khử trùng ấy mà không hay biết. Nhiều pho -mát loại mềm—như brie, feta, và pho-mát dê, đều không khử trùng. Vì rủi ro nhiễm khuẩn nên người ta khuyên các phụ nữ mang thai, trẻ em, người già và cả những người có hệ miễn dịch yếu không nên ăn các loại pho-mát không khử trùng.

Làm sao ăn cho an toàn? Bạn có thể tránh mua pho mát không khử trùng bằng cách đọc nhãn dán xem có ghi là có chứa sữa khử trùng hay không khử trùng.

10- Salad bar fixings

The danger: It may be the ultimate in convenience to swing by the salad bar and choose from a wide array of ingredients that are all chopped up and ready to mix into a customized meal. But letting someone else do all the prep work can result in some unhealthy surprises. "The biggest factors contributing to potentially unsafe salad-bar food are foods that aren't kept hot or cold enough, handling of food by workers with poor hygiene, and refilling partially used containers of perishable food with fresh food," says Doyle.

The safer solution: Be sure your salad bar food is kept at the proper temperature (cold food kept cold, hot ones heated sufficiently), that workers practice safe food handling, and that enough people buy food

there to keep the supplies fresh. Also, Frechman cautions against salad bars that don't have a sneeze guard to protect the food from airborne bacteria.



10- Rau trộn ở Quầy

Tại sao lại nguy hại? Thật hết sức tiện lợi khi bạn chỉ việc ra quầy rau có sẵn các thứ đã được cắt sẵn để tự trộn cho mình một đĩa rau theo ý thích. Nhưng để người khác sửa soạn sẵn như thế cũng đôi khi không tốt. Các yếu tố gây nguy hại nhiều nhất của các quầy rau là các thức ăn không được hâm đủ nóng hay lạnh đủ, các nhân viên phục vụ không theo đúng tiêu chuẩn vệ sinh và thức ăn mới được đổ chung vào bình thức ăn để hư đang dùng dở

Làm sao ăn cho an toàn? Bạn phải được đảm bảo là các thức ăn tại quầy được giữ ở nhiệt độ thích hợp, các nhân viên giữ vệ sinh khi phục vụ thức ăn và phải tìm hiểu xem số người ăn có đủ đông để giúp cho thức ăn trên quầy được luôn luôn mới. Ngoài ra quầy rau phải có hệ thống bảo vệ chống các vi khuẩn có trong không khí