

Hãy Nhìn Mã Số trước khi Mua Trái Cây

Hoa quả trong siêu thị mỗi loại đều có dán một nhãn với mã số. Mã số này có ý nghĩa mà bạn nên nhìn kỹ trước khi mua.

Mã số bắt đầu là số 3:



Trái cây đã được sử dụng công nghệ bức xạ ion hoá để ghi thời hạn bảo quản. Những trái cây này bạn **không nên ăn**.

Mặc dù phải tuân theo các quy trình sau khi chiếu bức xạ tùy theo quy định của mỗi nước, nhưng tác dụng phụ của việc làm này là có thể **gây tổn thương các phân tử ADN trong cơ thể của bạn**. Tức là có thể làm suy giảm hoặc bất hoạt khả năng sinh sản của các vi sinh vật có hại gây các ký sinh trùng, và các dạng sinh dưỡng, siêu vi trùng,...

Mã số bắt đầu bằng số 8:



Hãy bỏ ngay ý định mua trái cây có mã bắt đầu là số 8, cho dù nó rẻ đến mấy, bởi đây là những loại **trái cây bị biến đổi gen**. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy loại trái cây này có thể **làm tổn thương nội tạng và rối loạn sinh sản**.

Liên minh Châu Âu khuyến cáo tránh không nên ăn những hoa quả loại này vì chúng gây một số bệnh cho con người do việc lạm dụng hóa chất diệt cỏ.

Mã số bắt đầu bằng số 4:



Loại trái cây có mã số 4 mua được nhưng trước khi ăn phải ngâm rửa thật kỹ và gọt vỏ để **tránh tác dụng của thuốc trừ sâu**. Những loại sản phẩm này không bị biến đổi gen, được gieo trồng tự nhiên nhưng lại bị phun chất hóa học như: thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu, thuốc tăng trưởng kích thích ...

Vì vậy bạn phải nhớ ngâm, rửa kỹ nhiều lần dưới vòi nước xịt mạnh, hay gọt bỏ vỏ trước khi ăn, hoặc dùng để nấu nướng.

Mã số bắt đầu bằng số 9:



Đây là những trái cây an toàn nhất nên thường bán đắt. Những loại trái cây có mã số 9 có thể làm cho bạn giật mình vì giá của nó cao hơn nhiều so với những loại có mã số khác. Đây là loại trái cây được trồng trọt 100% hữu cơ, không có thuốc trừ sâu, chất hóa học bảo vệ thực vật, hay hormone tăng trưởng. Loại này đạt được yêu cầu tiêu chuẩn khắt khe của các thị trường khó tính nhất thế giới như: Hoa Kỳ, Nhật Bản, Canada, Liên minh Châu Âu... Vì thế giá thành cao nhưng nếu bạn có điều kiện và muốn được an toàn về sức khỏe thì đâu có gì để đắn đo suy nghĩ?

Hãy là người tiêu dùng sáng suốt, lựa chọn loại trái cây an toàn cho chính mình và người thân. Bởi thế, cần ghi nhớ 4 mã:

- * **Số 8 (đừng ăn)**
- * **Số 4 (phải ngâm rửa kỹ)**
- * **Số 3 (có chất bảo quản)**
- * **Số 9 (an toàn nhất)**