**CHUYÊN ĐỀ 3: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

**BÀI 10: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

|  |
| --- |
| **BÀI 10: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM** |
| **I. Khái niệm vệ sinh an toàn thực phẩm**  **1. Khái niệm**  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  **2. Các điều kiện để thực phẩm đảm bảo là an toàn** :  ………………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………….. |
| **II. Tác hại của việc mất vệ sinh an toàn thực phẩm**  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………….. |

|  |
| --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1**  **TÌM HIỂU KHÁI NIỆM VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**  – Lớp: Nhóm thực hiện:  – Họ và tên thành viên:  ***CH1: Hãy trình bày khái niệm và vai trò của thực phẩm đối với con người***  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ***CH2: Vệ sinh an toàn thực phẩm là gì? Để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, các đối tượng liên quan đến sản xuất, chế biến,... cần thực hiện các biện pháp gì?***  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………….. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2**  **TÌM HIỂU TÁC HẠI CỦA VIỆC MẤT VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**  **ĐẾN SỨC KHỎE**  – Lớp: Nhóm thực hiện:  – Họ và tên thành viên:  **1. Tác hại của mất an toàn vệ sinh thực phẩm do các tác nhân sinh học**  ***CH1: Hãy liệt kê các tác nhân sinh học, hóa học, vật lí gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm mà em biết***  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ***CH2: Đọc thông tin ở mục II và hoàn thành bảng theo mẫu sau:***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Tác nhân** | **Nguyên nhân** | **Tác hại** | **Ví dụ** | | **Sinh học** |  |  |  | | **Hóa học** |  |  | | **Vật lí** |  |  |   **2. Tác hại của mất an toàn vệ sinh thực phẩm do các tác nhân hóa học**  ***CH3: Hãy giải thích vì sao tác nhân sinh học làm mất an toàn thực phẩm lại gây ra nhiều vụ ngộ độc thực phẩm nhất, còn tác nhân hóa học lại gây ra nhiều vụ tử vong nhất?***  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  **3. Tác hại của mất an toàn vệ sinh thực phẩm do các tác nhân vật lí**  ***CH4: Hãy đề xuất biện pháp nhằm giảm thiểu tác hại của việc mất an toàn vệ sinh thực phẩm đối với sức khỏe con người***  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………….. |

+ Sản phẩm 4: Đáp án phần luyện tập:

1. A 2. D 3. D 4. C 5. C 6. D 7. C 8. D 9. D 10. A

+ Sản phẩm 5:Phiếu học tập số 3

|  |
| --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3**  **VẬN DỤNG**  – Lớp: Nhóm thực hiện:  – Họ và tên thành viên:  ***CH1. Em hãy kể tên các tác nhân hay gặp gây mất vệ sinh an toàn thực phẩm tại gia đình.***  ***Đề xuất phương án giúp loại bỏ các tác nhân đó.***  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ***CH2. Theo em, để đảm bảo an toàn thực phẩm, khi mua các thức ăn đã chế biến sẵn cần lưu ý những vấn đề gì? Vì sao?***  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ***CH3. Nếu có hai loại thực phẩm có thành phần chất dinh dưỡng như nhau nhưng một loại chứa nhiều chất phụ gia hơn. Em sẽ chọn loại thực phẩm nào? Giải thích lí do.***  Tùy quan điểm của HS khác nhau.  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………….. |

**CHUYÊN ĐỀ 3: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

**BÀI 10: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

|  |
| --- |
| **BÀI 10: VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM** |
| **I. Khái niệm vệ sinh an toàn thực phẩm**  **1. Khái niệm**  Vệ sinh an toàn thực phẩm là việc đảm bảo mọi điều kiện, biện pháp ở mọi khâu trong chu trình chế biến thực phẩm để thực phẩm không gây hại đến sức khỏe và tính mạng con người.  **2. Các điều kiện để thực phẩm đảm bảo là an toàn** :  + Tuân thủ đúng các quy định trong sản xuất, chế biến và bảo quản.  + Không nhiễm khuẩn, gây bệnh, ảnh hưởng đến sức khỏe của con người. |
| **II. Tác hại của việc mất vệ sinh an toàn thực phẩm**  - Mất an toàn vệ sinh thực phẩm do 3 nhóm tác nhân chính gồm tác nhân sinh học, tác nhân hóa học và tác nhân vật lí.  - Mất an toàn vệ sinh thực phẩm có tác hại rất lớn đối với sức khỏe con người, làm thay đổi chức năng của các quá trình sống (như tiêu hóa, hô hấp, tuần hoàn, vận động,...), thậm chí dẫn đến tử vong. Việc đảm bảo vệ sinh san toàn thực phẩm là trách nhiệm của tất cả mọi người. |

|  |
| --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1**  **TÌM HIỂU KHÁI NIỆM VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**  – Lớp: Nhóm thực hiện:  – Họ và tên thành viên:  ***CH1: Hãy trình bày khái niệm và vai trò của thực phẩm đối với con người***  Thực phẩm là những chất hữu cơ ở dạng tươi sống hoặc đã chế biên được đưa vào cơ thể bằng con đường ăn, uống, nhằm cung cấp nguyên liệu cho quá trình chuyển hóa vật chất và năng lượng, tăng sức đề kháng, điều hòa các hoạt động sống trong cơ thể con người  ***CH2: Vệ sinh an toàn thực phẩm là gì? Để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, các đối tượng liên quan đến sản xuất, chế biến,... cần thực hiện các biện pháp gì?***  - Vệ sinh an toàn thực phẩm là tất cả các điều kiện, biện pháp cần thiết từ khâu sản  xuất, chế biến, bảo quản, phân phối, vận chuyển, sử dụng phải đảm bảo thực phẩm sạch, an toàn, không gây hại cho sức khỏe, tính mạng của người tiêu dùng.  - Để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, các đối tượng liên quan đến sản xuất, chế biến,... cần thực hiện các biện pháp đảm bảo những tiêu chuẩn của Hệ thống quản lí an toàn thực phẩm (HACCP,ISO 22000) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2**  **TÌM HIỂU TÁC HẠI CỦA VIỆC MẤT VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**  **ĐẾN SỨC KHỎE**  – Lớp: Nhóm thực hiện:  – Họ và tên thành viên:  **1. Tác hại của mất an toàn vệ sinh thực phẩm do các tác nhân sinh học**  ***CH1: Hãy liệt kê các tác nhân sinh học, hóa học, vật lí gây mất an toàn vệ sinh thực phẩm mà em biết***  - Virus viêm gan A  - Động vật kí sinh: amip, giun đũa, giun tóc,...  - Thuốc trừ sâu, diệt cỏ  - Chất độc gốc môi trường: kim loại nặng, dioxin, …  - Vấn đề quản lý chất lượng đầu ra còn lỏng lẻo ở nhiều khâu trong chuỗi từ cung cấp vật tư đầu vào sản xuất đến chế biến, vận chuyển, bao gói, tiêu thụ…  ***CH2: Đọc thông tin ở mục II và hoàn thành bảng theo mẫu sau:***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Tác nhân** | **Nguyên nhân** | **Tác hại** | **Ví dụ** | | **Sinh học** | Thực phẩm nhiễm vi sinh vật độc hại | Rối loạn tiêu hóa | Virus viêm gan A lây qua đường tiêu hóa gây ngộ độc thực phẩm. Gây tổn thương tế bào biểu mô gan, suy giảm chức năng gan, sốt, nôn, vàng da. Nghiêm trọng có thể suy giảm hô hấp thậm chí tử vong | | **Hóa học** | Dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, diệt nấm, kim loại nặng trên rau quả vượt quá mức quy định của bộ y tế | Rối loạn thần kinh | | **Vật lí** | Chất độc gốc môi trường : kim loại nặng, dioxin, … | Ung thư, vô sinh,… |   **2. Tác hại của mất an toàn vệ sinh thực phẩm do các tác nhân hóa học**  ***CH3: Hãy giải thích vì sao tác nhân sinh học làm mất an toàn thực phẩm lại gây ra nhiều vụ ngộ độc thực phẩm nhất, còn tác nhân hóa học lại gây ra nhiều vụ tử vong nhất?***  Vì đa số các tác nhân sinh học đều có thuốc điều trị, hậu quả mà chúng mang lại không quá lớn và quá trình xâm nhập và nhiễm bệnh lâu hơn nên gây ra chủ yếu là ngộ độc thực phẩm. Còn tác nhân hóa học trực tiếp ảnh hưởng đến hệ thần kinh, hệ cơ, hệ tiêu hóa làm rối loạn chức năng cơ thể, hậu quả nặng nề hơn. Một số tác nhân hóa học có thể gây tử vong chỉ trong chông lát nếu không được sơ cứu kịp thời  **3. Tác hại của mất an toàn vệ sinh thực phẩm do các tác nhân vật lí**  ***CH4: Hãy đề xuất biện pháp nhằm giảm thiểu tác hại của việc mất an toàn vệ sinh thực phẩm đối với sức khỏe con người***  - Về phía người tiêu dùng: Thực tế là người tiêu dùng rất khó lựa chọn trước rất nhiều mặt hàng đa dạng, phong phú ở chợ, siêu thị, tuy nhiên cần quan tâm đến: thương hiệu; thời hạn sử dụng; các chỉ tiêu dinh dưỡng và chỉ tiêu liên quan đến VSATTP ghi trên nhãn hàng để chứng tỏ rằng người tiêu dùng là người quyết định chất lượng sản xuất đúng theo nghĩa khách hàng là thượng đế.  - Về phía nhà sản xuất: Đối với các mặt hàng xuất khẩu, nhà sản xuất bắt buộc vừa phải tuân thủ những quy định về chất lượng sản phẩm của nước sở tại, vừa được sự giám sát chặt chẽ của cơ quan chức năng trong nước, do đó, nhìn chung, chất lượng nông thủy sản, thực phẩm hầu hết đạt yêu cầu. Để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm nhà sản xuất cần:  + Tuân thủ các quy định về VSATTP trong sản xuất và lưu hành sản phẩm đúng theo tiêu chuẩn chất lượng đa công bố hoặc đã được chứng nhận hợp chuẩn, hợp quy.  + Không được sử dụng hoá chất phụ gia ngoài danh sách cho phép, nguyên liệu, hoá chất phụ gia không có nguồn gốc rõ ràng.  + Tuân thủ hệ thống quản lý chất lượng tiên tiến trong sản xuất để tạo ra được sản phẩm đảm bảo VSATTP có sức cạnh tranh mạnh, đáp ứng ngày càng cao an toàn cho người tiêu dùng.  - Việc đảm bảo VSATTP chỉ có thể được giải quyết tốt nếu có sự tham gia thực hiện các giải pháp một cách đồng bộ, từ người quản lý, người sản xuất, đến người tiêu dùng đều phải đồng lòng thực hiện với mục tiêu giữ gìn sức khoẻ cho thế hệ chúng ta hôm nay và cả thế hệ tương lai của chúng ta. |

+ Sản phẩm 4: Đáp án phần luyện tập:

1. A 2D 3D 4C 5C 6D 7C 8D 9D 10A

+ Sản phẩm 5:Phiếu học tập số 3

|  |
| --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3**  **VẬN DỤNG**  – Lớp: Nhóm thực hiện:  – Họ và tên thành viên:  ***CH1. Em hãy kể tên các tác nhân hay gặp gây mất vệ sinh an toàn thực phẩm tại gia đình.***  ***Đề xuất phương án giúp loại bỏ các tác nhân đó.***  Các tác nhân hay gặp gây mất vệ sinh an toàn thực phẩm tại gia đình có thể bao gồm:  - *Bụi bẩn và vi khuẩn*: Bụi bẩn và vi khuẩn có thể tiềm ẩn trong các bề mặt, đồ dùng nhà bếp, và thực phẩm không được bảo quản đúng cách, dẫn đến nguy cơ nhiễm khuẩn.  - *Chất diệt côn trùng và thuốc trừ sâu:* Sử dụng không đúng liều lượng và cách sử dụng chất diệt côn trùng hoặc thuốc trừ sâu có thể làm vi phạm quy định an toàn thực phẩm.  - *Dầu mỡ thừa*: Các dầu mỡ còn lại sau khi chế biến thực phẩm có thể gây bám dính và tích tụ trong bát đĩa và đồ dùng nhà bếp, làm tăng nguy cơ ô nhiễm thực phẩm.  *- Chất tẩy rửa và hóa chất làm sạch:* Sử dụng quá nhiều chất tẩy rửa hoặc hóa chất làm sạch có thể dẫn đến lưu lại các hóa chất trên bề mặt đồ dùng nhà bếp và thực phẩm.  *- Thực phẩm đã hết hạn sử dụng*: Tiêu thụ thực phẩm sau khi hết hạn sử dụng có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe.  \* Đề xuất các phương án sau để loại bỏ các tác nhân gây mất vệ sinh an toàn thực phẩm tại gia đình :  - *Dọn dẹp và vệ sinh thường xuyên*: Dọn dẹp nhà bếp và các bề mặt thường xuyên để giảm thiểu sự tích tụ của bụi bẩn và vi khuẩn.  - *Sử dụng chất diệt côn trùng và thuốc trừ sâu theo hướng dẫn*: Đảm bảo tuân thủ đúng liều lượng và cách sử dụng của chất diệt côn trùng và thuốc trừ sâu để tránh vi phạm an toàn thực phẩm.  *- Kiểm tra và thay đổi dầu mỡ thừa:* Đảm bảo thay đổi dầu mỡ sau khi chế biến thực phẩm và không để dầu mỡ thừa bám dính trong đồ dùng nhà bếp.  *- Sử dụng chất tẩy rửa và hóa chất làm sạch đúng cách:* Sử dụng đúng liều lượng và loại chất tẩy rửa, hóa chất làm sạch phù hợp để tránh lưu lại các hóa chất trên bề mặt đồ dùng nhà bếp và thực phẩm.  *- Theo dõi hạn sử dụng của thực phẩm:* Đảm bảo không sử dụng thực phẩm sau khi hết hạn sử dụng để tránh nguy cơ gây hại cho sức khỏe.  *- Bảo quản thực phẩm đúng cách:* Đảm bảo bảo quản thực phẩm trong nhiệt độ thích hợp và sử dụng các phương pháp bảo quản thích hợp để giữ cho thực phẩm an toàn và tươi ngon.  ***CH2. Theo em, để đảm bảo an toàn thực phẩm, khi mua các thức ăn đã chế biến sẵn cần lưu ý những vấn đề gì? Vì sao?***  - *Ngày sản xuất và hạn sử dụng*: Kiểm tra ngày sản xuất và hạn sử dụng trên bao bì thức ăn để đảm bảo thức ăn vẫn còn trong tình trạng tốt và an toàn cho sức khỏe khi tiêu dùng.  *- Bảo quản thích hợp:* Xem hướng dẫn bảo quản trên bao bì và chọn các sản phẩm được bảo quản đúng cách để tránh nguy cơ nhiễm khuẩn và hỏng hóc.  *- Bao bì và niêm phong*: Kiểm tra bao bì và niêm phong của thực phẩm để đảm bảo chúng không bị rách, hở hoặc bị mở trước khi mua.  *- Nguồn gốc và danh tiếng thương hiệu:* Lựa chọn mua từ các nhà sản xuất hoặc nhà cung cấp uy tín có danh tiếng tốt trong việc sản xuất và cung cấp các sản phẩm an toàn.  *- Sự tươi ngon của thực phẩm*: Kiểm tra thịt, cá, rau củ quả và các loại thực phẩm khác để đảm bảo chúng còn tươi và không có dấu hiệu hỏng hóc, bị nứt, hay bị mục nát.  *- Tem chống giả:* Kiểm tra sự có mặt của tem chống giả, tem truy xuất nguồn gốc trên bao bì để đảm bảo thực phẩm là chính hãng và không bị làm giả.  *- Điều kiện vận chuyển*: Kiểm tra điều kiện vận chuyển của thực phẩm, đảm bảo rằng thức ăn không bị nhiễm khuẩn hoặc bị tổn hại trong quá trình vận chuyển từ cửa hàng đến nhà bạn.  *- Không mua thực phẩm có dấu hiệu bất thường*: Nếu có bất kỳ dấu hiệu nghi ngờ về thực phẩm như mùi hôi, màu sắc bất thường, hoặc vị lạ, hãy không mua và thông báo cho nhà cung cấp hoặc chủ cửa hàng.  Lý do chúng ta cần lưu ý những vấn đề trên là để đảm bảo chất lượng và an toàn của thực phẩm mà chúng ta tiêu thụ. Thực phẩm không đảm bảo an toàn có thể chứa vi khuẩn, chất ô nhiễm hoặc đã hỏng hóc, có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe của chúng ta nếu tiêu thụ. Việc chọn mua các sản phẩm an toàn và đảm bảo chúng đáp ứng các tiêu chuẩn vệ sinh sẽ giúp bảo vệ sức khỏe và tránh những rủi ro liên quan đến thực phẩm không an toàn.  ***CH3. Nếu có hai loại thực phẩm có thành phần chất dinh dưỡng như nhau nhưng một loại chứa nhiều chất phụ gia hơn. Em sẽ chọn loại thực phẩm nào? Giải thích lí do.***  Tùy quan điểm của HS khác nhau.  Gợi ý:  Em sẽ chọn loại thực phẩm có ít chất phụ gia hơn.  \* Lý do là vì chất phụ gia thường là các hóa chất hay phụ gia hóa học được thêm vào thực phẩm để cải thiện màu sắc, hương vị, độ bền, và sự hấp dẫn của sản phẩm. Mặc dù chúng có thể cải thiện một số yếu tố về trải nghiệm của thực phẩm, nhưng chất phụ gia có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe nếu tiêu thụ quá nhiều trong thời gian dài.  - Thực phẩm chứa nhiều chất phụ gia có thể chứa các chất bảo quản, hương liệu nhân tạo, chất làm ngọt nhân tạo và các chất phụ gia hóa học khác. Một số chất phụ gia này đã được xác định là có thể gây ra các tác động tiêu cực đối với sức khỏe, chẳng hạn như gây dị ứng, ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa và gây hại cho gan và thận.  - Loại thực phẩm ít chất phụ gia hơn có thể chứa ít hoặc không có các hóa chất không mong muốn, giữ cho thực phẩm gần với trạng thái tự nhiên và giữ nguyên chất lượng dinh dưỡng. Một loại thực phẩm như vậy thường được xem là lựa chọn an toàn và có lợi cho sức khỏe của chúng ta.  Chúng ta nên tập trung vào việc tiêu thụ các thực phẩm tự nhiên, không chứa quá nhiều chất phụ gia hóa học. Điều này giúp đảm bảo rằng chúng ta đang cung cấp chất dinh dưỡng tốt nhất cho cơ thể mà không phải lo lắng về các tác động tiêu cực của chất phụ gia. |