

Chọn mua và bảo quản một số loại ngũ cốc

Loại nấm mốc *Aspergillus* thường mọc trên các hạt ngũ cốc (gạo, đậu phộng, cao lương...) và nhất là trên các bánh dầu (khô lạc). Do muốn tiết kiệm, nhiều gia đình lại mang gạo đi "chà", "lau", "đánh bóng", đãi rửa lại các hạt ngũ cốc mốc để sử dụng, làm như vậy vẫn không tẩy được các độc tố bên trong hạt ngũ cốc. Ngoài ra, súc vật chăn nuôi bằng thức ăn nhiễm aflatoxin thì dư lượng aflatoxin vẫn còn trong cơ quan, trong thịt, trong trứng...

Thí dụ như khi bò sữa ăn phải thức ăn có aflatoxin thì trong sữa tiết ra cũng sẽ có dư lượng aflatoxin. Cách tốt nhất là lựa bỏ hẳn các ngũ cốc đã bị mốc, không sử dụng làm thức ăn cho người và gia súc. Aflatoxin là một độc tố khá bền vững với nhiệt, xử lý bằng cách đun sôi thường không có tác dụng.

Cách đề phòng nhiễm nấm là giữ cho ngũ cốc cách bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát và có kiểm tra theo dõi thường xuyên. Đối với gạo nếp có thể để vào lu gạo một cục than đượ để hút ẩm. Và sau khi sử dụng hết một đợt, cần súc rửa lu và phơi thật khô rồi mới trút gạo vào.

Đối với khoai củ, khi chọn mua cần chú ý: khoai củ tốt không được giập nát, gãy vụn, chảy nhựa, hư, sùng, có sâu bọ, lẩn thuốc trừ sâu, có mùi hôi chua, mốc meo hoặc mùi vị lạ...

Đối với khoai tây, không chọn củ mọc mầm.

Trường hợp khoai tây mọc mầm trong quá trình tồn trữ ở gia đình, phải khoét bỏ tất cả các chân mầm.

Nếu mầm mọc quá nhiều, không nên sử dụng nữa vì chỗ khoai mọc mầm chứa nhiều solamin có thể gây ngộ độc.

Trường hợp khoai mì (sắn), khi mua chọn củ không "chạy chỉ", không có những đường màu xanh dọc theo củ.

Sau khi bóc vỏ cần ngâm nước trong nhiều giờ để làm giảm bớt lượng acid oranhydric gây ngộ độc, có thể chết người.

<http://www.khoahocphothong.com.vn/news/detail/40464/chon-mua-va-bao-quan-mot-so-loai-ngu-coc.html>