

Mua sắm thực phẩm trong mùa dịch Covid-19

Dịch Covid-19 diễn biến phức tạp và khó lường, nhiều chị em phụ nữ chia sẻ trên mạng xã hội việc mua, tích trữ, sơ chế và chế biến thực phẩm để giảm số lần phải đi chợ, nhằm hạn chế tiếp xúc nhiều người và nơi đông người. Tuy nhiên để tránh lãng phí và bảo đảm số lượng thực phẩm đủ dùng trong 1 khoảng thời gian nhất định, chị em cần lên kế hoạch mua sắm thực phẩm.

Trước hết: Kiểm tra những thực phẩm còn trong tủ lạnh

Rất nhiều người trong chúng ta không kiểm tra tủ lạnh trước khi đi chợ, dẫn đến mua quá nhiều một loại thực phẩm gây dư thừa và lãng phí. Vì vậy, trước khi có ý định mua sắm thực phẩm để dự trữ cần kiểm tra các loại thực phẩm còn trong tủ lạnh để lên danh sách các loại thực phẩm muốn mua và số lượng cần mua.



Thứ 2: Lên danh sách mua sắm

Hãy lập danh sách trước để giúp bạn tập trung, mua đúng các mặt hàng cần thiết và rút ngắn thời gian mua sắm, đi chợ. Chúng ta nên duy trì việc mua sắm tại một cửa hàng, quầy hàng ngoài chợ và lấy số điện thoại của người bán. Việc trao đổi số điện thoại, kết bạn Zalo sẽ giúp việc chia sẻ thông tin, cảnh báo nếu không may người bán hàng hoặc bản thân bạn mắc Covid-19 để chúng ta có biện pháp phòng ngừa, khai báo y tế chính xác và đầy đủ.



Thứ 3: Tìm hiểu các dịch vụ của cửa hàng/siêu thị

Một giải pháp được nhiều người lựa chọn trong mùa dịch Covid-19 là mua thực phẩm qua mạng. Nhiều siêu thị, cửa hàng thực phẩm cung cấp dịch vụ giao hàng tận nơi. Dịch vụ này rất hữu ích nhất là trong giai đoạn dịch như hiện nay, chúng ta nên sử dụng dịch vụ này



Thứ 4: Nên mua bao nhiêu?

Mua những gì bạn và gia đình cần, không nên tích trữ quá nhiều thực phẩm. Có thể lập danh sách mua thực phẩm sử dụng trong 2 - 3 ngày, bao gồm các loại thực phẩm tươi sống, đông lạnh và thực phẩm có hạn sử dụng dài, ít bị hư hỏng như ngũ cốc, hàng đóng hộp, sấy khô,...



Thứ 5: Nên mua những thực phẩm nào?

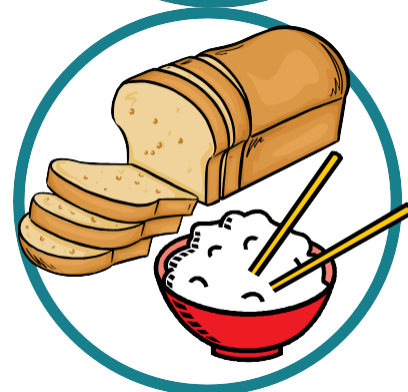
Nhóm rau và trái cây: Mua trái cây theo mùa thường rẻ và tươi ngon hơn. Ưu tiên ăn rau lá trước, củ quả có thể để nhiệt độ phòng hoặc bảo quản trong hộp kín bỏ tủ lạnh. Có thể dự trữ rau củ đông lạnh để làm sinh tố, nước ép,... Nếu bạn thích trái cây và rau đóng hộp, nên chọn loại nguyên chất 100%, trên nhãn mác thực phẩm có ghi “ít natri” hoặc “ít muối” hoặc “không thêm muối”.



Nhóm cung cấp chất đạm: Thịt cá tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp, có thể mua cá ngừ, cá hồi hoặc cá mòi đóng hộp, (những loại này bảo quản tốt). Một số thực phẩm giàu đạm với giá rẻ như các loại đậu. Ưu tiên thịt trắng (gà, cá,...). Trứng là một trong số thực phẩm nhiều chất dinh dưỡng với chi phí thấp và dễ chế biến.



Nhóm ngũ cốc: Gạo, bánh mì, mì gói, phở, nui,... là những lựa chọn phổ biến. Tuy nhiên, nên chọn thêm các loại ngũ cốc nguyên cám, nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám,...)



Nhóm sữa, sản phẩm từ sữa: Sữa tươi, sữa chua, phô mai,... nên chọn loại ít béo hoặc không béo; không đường hoặc ít sẽ tốt cho sức khỏe của bạn hơn.



Lưu ý: Vi khuẩn có hại phát triển nhanh nhất ở môi trường > 5°C đến 60°C. Không để thịt, cá, thực phẩm đã được làm lạnh ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ. Vì vậy, sau khi mua sắm, hãy nhanh chóng bảo quản thịt, cá và các loại thực phẩm ở ngăn mát hoặc ngăn đông tủ lạnh. Chia nhỏ thực phẩm theo khẩu phần ăn của bạn hoặc gia đình trước khi bảo quản ngăn đông, điều này sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian đã đông. Tuyệt đối không cấp đông thực phẩm đã đã đông.

Hi vọng với những chia sẻ nhỏ này, sẽ giúp chị em, các bà nội trợ mua sắm thực phẩm an toàn, hiệu quả. Góp phần phòng chống lây lan của dịch bệnh Covid-19./.

Dương Hải Vân, Chi cục ATVSTP