

**ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
KHOA **MAY- THỜI TRANG****



SVTH: 1. HỒNG TÚ PHƯỢNG	MSSV: 20000952
2. LÂM THỊ BÉ MI	MSSV: 20000704
3. TRƯỜNG NGỌC THẢO MY	MSSV: 20001752

**DINH DƯỠNG CỦA MÓN CANH CUA
ĐỒNG**

Ngành học: **Kỹ thuật làm bánh**

Lớp: **20T4 – KLB1**

TIỂU LUẬN MÔN: **THƯƠNG PHẨM & AN TOÀN THỰC PHẨM**

GVGD: Ths. **PHẠM THỊ THANH THÚY**

Thành phố Hồ Chí Minh – 2021

**ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
KHOA **MAY- THỜI TRANG****



SVTH: 1. HỒNG TÚ PHƯỢNG	MSSV: 20000952
2. LÂM THỊ BÉ MI	MSSV: 20000704
3. TRƯƠNG NGỌC THẢO MY	MSSV: 20001752

**DINH DƯỠNG CỦA MÓN CANH CUA
ĐỒNG**

Ngành học: **Kỹ thuật làm bánh**

Lớp: **20T4 – KLB1**

TIỂU LUẬN MÔN: **THƯƠNG PHẨM & AN TOÀN THỰC PHẨM**

GV CHẤM 1

(Ký và ghi rõ họ và tên)

GV CHẤM 2

(Ký và ghi rõ họ và tên)

Thành phố Hồ Chí Minh – 2021

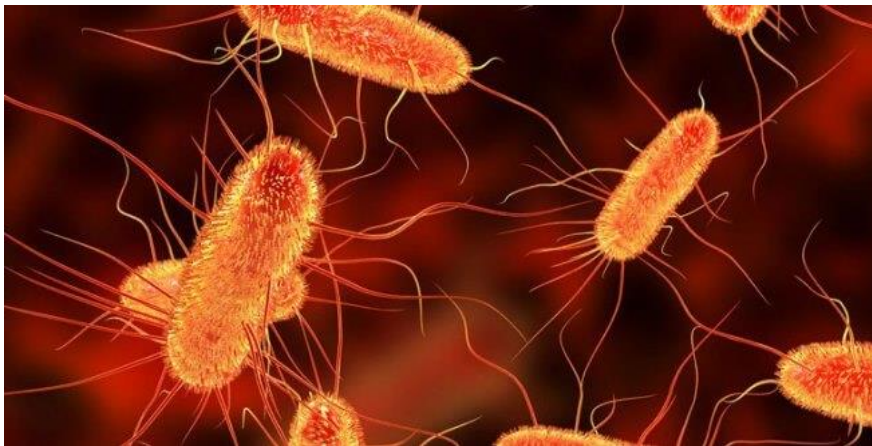
MỤC LỤC

NỘI DUNG	TRANG
PHẦN I: CƠ SỞ LÝ LUẬN (LÂM THỊ BÉ MI)	
1. Vi khuẩn E.Coli	2
2. Vi khuẩn Salmonella	2
3. Vi khuẩn Vibrio	3
4. Vi khuẩn Staphylococcus	3
5. Vi khuẩn Proteus	4
PHẦN II: CƠ SỞ THỰC TIỄN (TRƯƠNG NGỌC THẢO MY)	
1. Thực phẩm sạch nói chung	5
2. Lợi ích của canh cua đồng	5
3. Nguyên nhân canh cua đồng bị hư hỏng	6
4. Cách bảo quản	
a) Bảo quản thịt cua	6
b) Bảo quản rau	7
PHẦN III: KẾT LUẬN (HỒNG TÚ PHƯỢNG)	
Kết luận về tầm quan trọng của món canh cua đồng	8
TÀI LIỆU THAM KHẢO	9

PHẦN I: CƠ SỞ LÝ LUẬN

1. Vi khuẩn E.Coli (Escherichia coli)

- Vi khuẩn Escherichia coli là một vi khuẩn thường sống trong ruột người và động vật. Hầu hết các loại vi khuẩn E coli được biết đến với tác hại là nguyên nhân gây ra tiêu chảy tạm thời và thoáng qua, hay một số những nhiễm trùng nặng đường ruột dẫn đến bệnh cảnh nặng hơn với tiêu chảy, đau bụng và sốt. Vi khuẩn Escherichia coli hay Coli là tên của một loại vi khuẩn gram âm sống trong đường tiêu hóa của người và động vật.
- Vi khuẩn E. Coli có một số vai trò nhất định trong cơ thể người: Ngăn chặn sự tấn công của vi khuẩn xâm nhập vào đường tiêu hóa. Kích thích hệ miễn dịch của cơ thể. Sản xuất các chất có lợi cho cơ thể: vitamin K, biotin,.. Chuyển hóa chất đường trong cơ thể.



Hình 1.1: Cấu tạo vi khuẩn E.Coli

2. Vi khuẩn Salmonella

- Vi khuẩn Salmonella là một loại vi trùng có thể gây chứng bệnh ở đường tiêu hóa của người và động vật gọi là bệnh nhiễm Salmonella. Tuy hiếm xảy ra nhưng tác hại của vi khuẩn salmonella có thể truyền từ ruột sang máu và đến những nơi khác trong cơ thể.

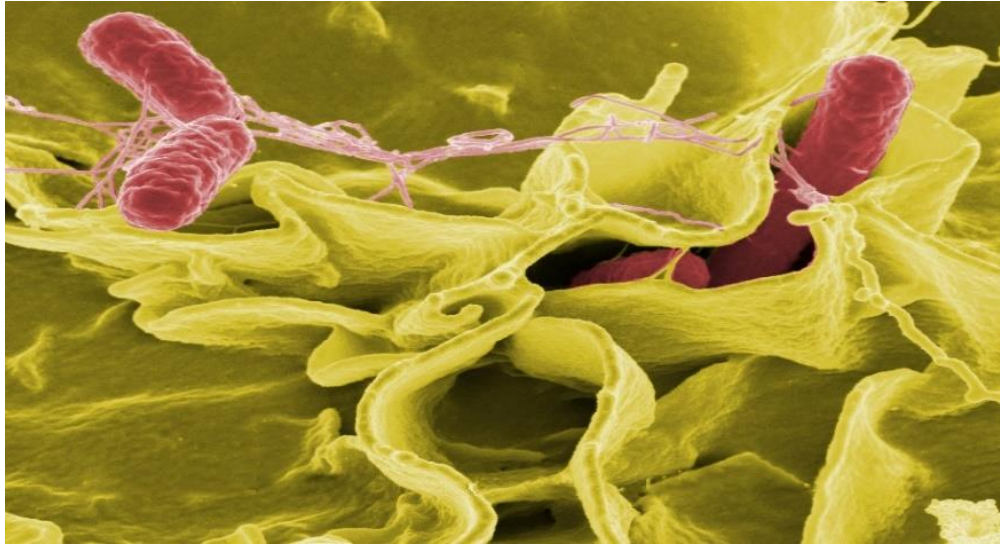
- Vi khuẩn salmonella thường có trong thực phẩm không được nấu chín đến từ động vật, như trứng, sản phẩm trứng, thịt, thực phẩm từ thịt, gia cầm, sữa không được khử trùng và các sản phẩm sữa khác không được khử trùng.



Hình 1.2: Cấu tạo vi khuẩn Salmonella

3. Vi khuẩn Vibrio

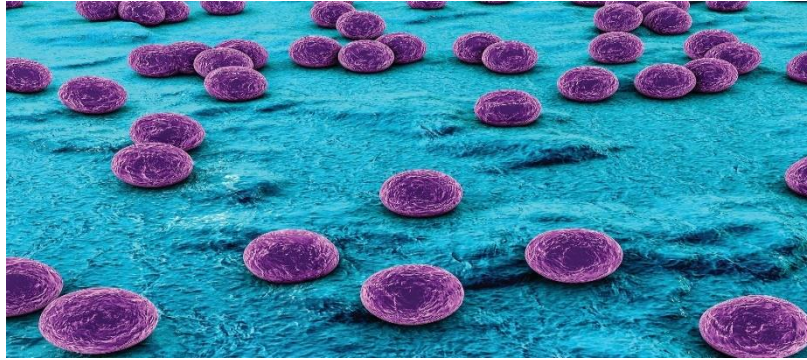
- Vi khuẩn vibrio có nhiều trong hải sản, chúng sinh sống, phát triển tốt trong môi trường kiềm và mặn, tồn tại trong nước biển và các động vật biển như tôm, cá, ốc, sò...và bị chết ở 65°C sau 10 phút, chúng không phát triển được ở nhiệt độ dưới 15°C. Nhiệt độ thích hợp cho sự nhân lên là 37°C.
- Viêm ruột cấp tính lây truyền qua đường ăn uống. Người mắc bệnh chủ yếu là do ăn thức ăn hải sản hoặc nước biển bị ô nhiễm, có chứa vi khuẩn *Vibrio parahaemolyticus* nhưng chưa được nấu chín hoặc bị nhiễm khuẩn trong quá trình chế biến và bảo quản. Thời gian ủ bệnh: ngắn từ 2 - 6 giờ, có thể đến 30 giờ.



Hình 1.3: Cấu tạo vi khuẩn Vibrio

4. Vi khuẩn Staphylococcus

- Tụ cầu (Staphylococcus) là các cầu khuẩn gram dương, có đường kính khoảng 1 micromet, chúng thường nằm tụ với nhau tạo thành từng cụm, có hình thái giống chùm nho. Hầu hết các Staphylococcus cư trú chủ yếu ở da và màng nhầy. Thông thường, các tụ cầu này vẫn có mặt ở cơ thể người (chủ yếu trên da) nhưng không gây bệnh hoặc chỉ gây nhiễm trùng da nhẹ.
- Tuy nhiên, khi các vi khuẩn tụ cầu xâm nhập sâu hơn vào máu, khớp, phổi hay tim thì có thể dẫn đến tình trạng nhiễm trùng nghiêm trọng, gây nguy hiểm cho tính mạng người bệnh. Vi khuẩn Staphylococcus aureus thường ký sinh ở da và mũi họng, chúng gây bệnh cho những người bị suy giảm sức đề kháng. Một điều khiến các bác sĩ đau đầu với những bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn tụ cầu vàng gây ra đó chính là khả năng kháng kháng sinh của chúng.



Hình 1.4: Cấu tạo vi khuẩn Staphylococcus

5. Vi khuẩn Proteus

- Vi khuẩn proteus là vi sinh vật bình thường của ruột người và khu trú các hốc tự nhiên của cơ thể, bình thường vi khuẩn proteus không gây bệnh khi gặp điều kiện thuận lợi mới gây bệnh. Là loại vi khuẩn cơ hội, ngoài gây tiêu chảy, nếu chúng ở ngoài đường tiêu hóa có thể gây ra viêm đường tiết niệu, ngoài ra còn có thể gây viêm tai giữa, nhiễm khuẩn huyết, viêm mủ vết thương, viêm màng não sau viêm tai giữa...
- Nhiễm khuẩn ruột do vi khuẩn proteus có thể gây ra một số bệnh đường ruột như: Viêm dạ dày, viêm dạ dày ruột và viêm đại tràng. Có thể gặp sau ăn thức ăn không sạch: Thịt sống, thịt cá quá hạn sử dụng



Hình 1.5: Cấu tạo vi khuẩn Proteus

PHẦN II: CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Thực phẩm sạch nói chung

Thực phẩm sạch là thực phẩm không chứa chất bẩn, đảm bảo an toàn, tốt cho sức khỏe chúng ta, sạch từ quá trình sản xuất, nuôi trồng cho đến khâu bảo quản cũng như vận chuyển và phân phối cụ thể như là: Không chứa tồn dư thuốc bảo vệ thực vật, hóa chất, kháng sinh cấm hoặc vượt quá giới hạn cho phép. Không chứa tạp chất (kim loại, thủy tinh, vật cứng ...). Không chứa tác nhân sinh học gây bệnh (vi rút, vi sinh vật, ký sinh trùng). Thực phẩm đều phải có nguồn gốc, xuất xứ đầy đủ, rõ ràng. Được kiểm tra, đánh giá chứng nhận về an toàn thực phẩm.

- Như vậy, thực phẩm sạch chính là những loại thực phẩm được chứng nhận an toàn vệ sinh thực phẩm, không chứa dư lượng thuốc trừ sâu, phân bón, không chứa kim loại nặng, các loại virus, vi khuẩn gây bệnh, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.

2. Lợi ích của món canh cua đồng

Canh cua đồng là món canh giải nhiệt trong mùa hè, kích thích ăn uống và dễ tiêu hóa thức ăn. Canh cua đồng được xem là món ăn tốt đối với trẻ còi xương và người bị loãng xương. Y học cổ truyền và y học dân gian dùng cua đồng chữa ứ huyết khi bị chấn thương bầm dập. Ngoài ra, cua đồng còn hỗ trợ chữa trị bệnh viêm thận cấp, trị chứng kém ăn, mất ngủ, chứng chướng bụng, phù tim hay đau răng lợi. Bên cạnh đó rau đay nấu kèm món canh có tác dụng chữa trúng nắng, phòng ngừa say nắng, trị táo bón, bí tiểu, tiểu buốt, tiểu rát, tiểu ra máu. Rau đay cũng được dùng làm rau thuốc chữa ho ra máu, nôn ra máu. Rau đay có vị ngọt, chứa nhiều muối khoáng và vitamin, tính hàn, không độc. Theo các nhà nghiên cứu, rau đay có nhiều thành phần dinh

duỡng quý giá: sắt, kali, canxi, photpho, axit oxalic, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, vitamin A. Nhờ đó mà nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe.



Hình 2.2: Món canh cua đồng rau đay

3. Nguyên nhân canh cua đồng bị hư

- Món canh cua sau khi nấu lên để qua đêm sẽ rất dễ bị vi khuẩn xâm nhập, gây ôi thiu. Nếu chúng ta ăn phải sẽ bị lạnh bụng, tiêu chảy, nôn mửa thậm chí ngộ độc thức ăn. Trong tiết trời đang chuyển mùa, việc nấu lại, hâm lại món cua không những làm mất đi nhiều chất dinh dưỡng mà còn có thể thịt cua bị biến chất, gây độc. Vì vậy với món canh cua nên ăn nóng, ăn hết ngay sau khi nấu đừng để lại qua đêm.
- Khi chế biến cua đồng, nên chế biến đến đâu sử dụng hết đến đó, bởi thịt cua có chứa rất nhiều chất đạm cũng như chất dinh dưỡng khác, sau khi tiếp xúc với môi trường sẽ dễ bị các vi khuẩn có hại làm hỏng.
- Rất nhiều người thường mua cua xay sẵn ở ngoài chợ rồi về lọc rồi nấu. Tuy nhiên, cách làm này lại chứa nhiều hiểm họa không lường mà nhiều người không ngờ tới. Bởi vì khi làm cua, nhiều người bán hàng đã tiếc rẻ nên không loại bỏ những con cua chết. Trong cua chết có chứa thành phần hóa học mang tên histidine, có thể gây độc khiến người ăn bị đau bụng, nôn mửa, thậm chí bị ngộ độc nghiêm trọng. Cua càng chết lâu lượng histidine càng nhiều, càng dễ ngộ độc hơn.

4. Cách bảo quản

a) Bảo quản thịt cua

- Rửa sạch cua, để ráo nước, xé cua, bỏ mai, yếm; vứt miệng cua đi; khô gạch cua bỏ riêng vào 1 túi nilon nhỏ buộc chặt bằng dây chun. Hoặc để trong hộp thủy tinh nhỏ, đậy kín.



Hình 2.4.1: Bảo quản cua đông trong túi nilong

- Cáp đông và đem giã nhỏ phần thân cua, hoặc đem vào máy xay, xay nhuyễn, cẩn thận cho vào túi nilon, dồn hết không khí ra; buộc chặt; cho vào 1 túi nilon nữa cho kín cùng với túi gạch. Nhanh chóng cho cả túi cua (cùng gạch cua) vào ngăn đá. Khi nào nấu thì mang ra, rã đông rồi lọc cua và nấu như bình thường. Chất lượng cua không hề suy giảm.

b) Bảo quản rau (rau đay, rau mồng tơi)

- Rửa rau cho thật sạch để loại bỏ vi khuẩn và hóa chất, nếu còn bám trên rau sẽ khiến rau nhanh hỏng. Khi rửa phải nhẹ tay để rau không bị dập nát thời gian bảo quản được lâu hơn.
- Sau khi rau đã sạch, sử dụng khăn giấy hút bớt nước, bằng cách đặt rau vào giữa 2 tờ khăn giấy rồi dùng tay ấn nhẹ nhàng để thấm bớt nước. Việc này nhằm ngăn tình trạng úng rau do lượng nước trên rau quá nhiều.

- Tiếp theo, dùng 1 miếng khăn giấy khô khác gói phần rau đó lại. Miếng khăn giấy gói xung quanh rau có nhiệm vụ hấp thụ nước giúp rau giữ độ ẩm tốt hơn tránh tình trạng nhớt, khô héo.



Hình 2.4.2: Bảo quản rau trong túi ziplock

- Cuối cùng cho gói rau vào túi ziplock kéo khóa kín lại rồi cho vào ngăn mát tủ lạnh. Nếu không có túi ziplock thì có thể thay bằng túi ni lông, hộp nhựa nhưng nhớ đậy kín, càng ít không khí bên trong túi càng tốt.
- Chúng ta cũng có thể dùng túi nilon và dây chun, đây cũng là cách bảo quản rau tươi lâu đơn giản và hiệu quả. Trước tiên, bạn cho rau xanh vào túi nilon rồi thổi khí vào làm phồng túi, rồi xoắn miệng và dùng dây chun buộc chặt lại. Khi bạn thổi khí vào sẽ cung cấp lượng Carbon Dioxide đủ cho rau tươi mới sau 5 – 7 ngày. Sau 10 ngày, có thể hơi ẩm sẽ ngưng tụ bên trong, khiến rau bị nhớt nhưng vẫn còn ăn được.

PHẦN III: KẾT LUẬN

- Canh cua đồng là một món ăn bổ dưỡng cung cấp cho chúng ta rất nhiều chất dinh dưỡng cần thiết. Cua đồng vừa có thể làm món ăn vừa có thể dùng như một bài thuốc chữa bệnh hiệu quả. Nhưng cũng đừng quá lạm dụng món ăn này vì đối với một số người có bệnh gout tuyệt đối không nên ăn vì có thể khiến bệnh nặng thêm. Chúng ta cũng nên lưu ý không sử dụng canh đã để qua đêm vì có thể món canh đã sản sinh ra rất nhiều chất độc có hại đối với con người.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Internet

1. <https://www.cet.edu.vn/nhung-cach-bao-quan-rau-tuoi>
2. <https://dienmaycholon.vn/kinh-nghiem-mua-sam/meo-bao-quan-rau-trong-tu-lanh-ca-tuan-ma-van-tuoi-bang-1-toi-giay>
3. <https://hc.com.vn/ords/ni--cach-bao-quan-cua-trong-tu-lanh>
4. <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/vi-khuan-e-coli-co-vai-tro-gi-trong-co-va-thuong-gay-benh-gi/>
5. <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/bieu-hien-khi-co-nhiem-vi-khuan-salmonella/>
6. <https://vi.wikipedia.org/wiki/Vibrio>
7. <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/vi-khuan-tu-cau-staphylococcus-gay-benh-gi/>
8. <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/vi-khuan-proteus-gay-benh-duong-ruot/>
9. <https://www.noron.vn/post/nhu-the-nao-duoc-goi-la-thuc-pham-sach-qlk4sct6e33>
10. <http://tuhaoviet.vn/thong-tin-huu-ich/vi-sao-nen-an-canhh-cua-rau-day-hang-ngay-n11505.html>

LỜI NHẬN XÉT GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN

1. Chú thích hình phần 2 không đúng

Gv1 : 9,5

Gv2 : 9,5