

**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. Trần Ngọc Xuân Nhi - MSSV: 20002221
2. Võ Ngọc Hoài Như - MSSV: 20001556**

DINH DƯỠNG VỀ TRÁI CÂY

Ngành học: **Kỹ Thuật Làm Bánh**

Lớp học: 20T4-KLB1

TIỂU LUẬN MÔN : THƯƠNG PHẨM VÀ AN TOÀN THỰC PHẨM

GVGD: Ths. **PHẠM THỊ THANH THÚY**

Thành phố Hồ Chí

**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. TRẦN NGỌC XUÂN NHI - MSSV: 20002221
2. VÕ NGỌC HOÀI NHƯ - MSSV: 20001556**

DINH DƯỠNG CỦA TRÁI CÂY

Ngành học: KỸ THUẬT LÀM BÁNH

Lớp học: 20T4-KLB1

TIỂU LUẬN MÔN **THƯƠNG PHẨM VÀ 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

Phần 1 : CƠ SỞ LÝ LUẬN

1.Vi Khuẩn E.Coli :

. **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

. Tác hại của vi khuẩn E. Coli

Ngoài những vai trò quan trọng kể trên, **tác hại của vi khuẩn E. Coli** là nguyên nhân gây các bệnh về đường tiêu hóa như:Tiêu chảy hay còn gọi là nhiễm độc thức ăn: Người bệnh có biểu hiện sốt, tiêu chảy, nôn. Biểu chứng nặng xảy ra thường là do tiêu chảy nhiều mà không được bù dịch kịp thời dẫn đến trụy mạch, rối loạn tuần hoàn, suy thận...Nhiễm khuẩn huyết là khi vi khuẩn này xâm nhập vào đường tiêu hóa rồi tiếp tục xâm nhập vào các mạch máu trong cơ thể làm tổn thương các tạng lân cận như tim, thận, não khiến người nhiễm E. Coli có thể tử vong.Nhiễm khuẩn đường tiêu do vi khuẩn E. coli, đi từ bộ phận cuối cùng của đường tiêu hóa là hậu môn sang lỗ tiểu ngoài, đi ngược dòng vào đường niệu. Hoặc là vi khuẩn E. Coli gây nhiễm khuẩn huyết và vi khuẩn từ máu bệnh nhân đi khắp cơ thể, đến đường niệu và gây nhiễm khuẩn đường tiêu.Viêm màng não và các nhiễm khuẩn khác trong hệ thống tiêu hóa..

.Vi khuẩn E.coli có ở đâu

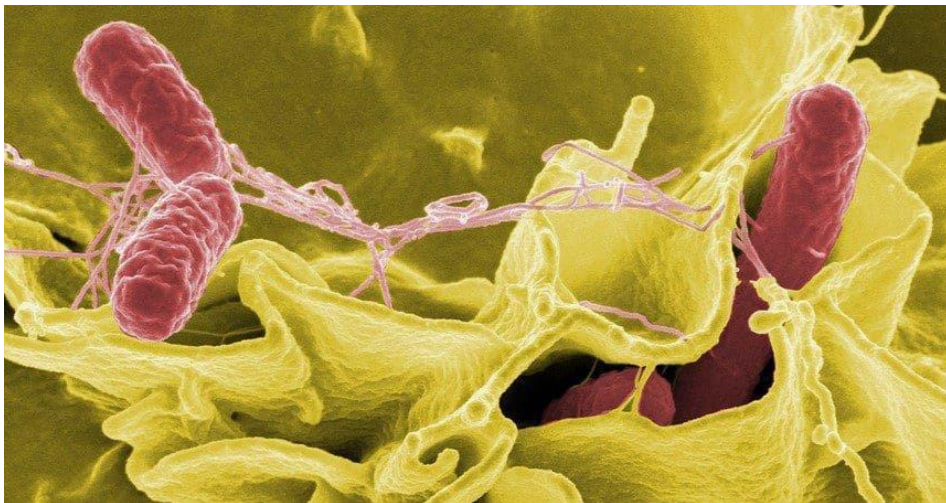
Gia súc là ổ chứa vi khuẩn e.coli quan trọng nhất, đặc biệt là những loài động vật ăn cỏ nhai lại như trâu, bò, dê, cừu. **Vi khuẩn escherichia coli** cư ngụ trong đường ruột của những loài vật này và được đào thải ra môi trường qua phân của chúng. Người cũng có thể coi là ổ chứa vi khuẩn ecoli do đóng vai trò trong việc lây truyền người - người.Thời gian ủ bệnh từ 2-10 ngày, trung bình 3-4 ngày. Người lớn bị bệnh đào thải **vi khuẩn escherichia coli** trong phân khoảng 1 tuần. Trẻ em có thể đào thải mầm bệnh qua phân đến 3 tuần. Thông thường, những người bị nhiễm vi khuẩn E.coli sẽ hồi phục trong khoảng thời gian 5-10 ngày không cần dùng thuốc. Nguyên nhân là do những loại thuốc này sẽ càng làm tăng thời gian cho cơ thể hấp thu những độc chất do E.coli tiết ra và làm tăng những nguy cơ biến chứng máu, thận cũng như khả năng kháng thuốc của vi khuẩn...

Những trường hợp cần thiết phải dùng thuốc, phải được làm các xét nghiệm kỹ càng và tuân theo chỉ định cũng như theo dõi của thầy thuốc



Hình 1.1 :Vi khuẩn E. coli kích thích hệ miễn dịch của cơ thể con người

2.Vi Khuẩn Salmonella :



Hình 1.2: Vi khuẩn Salmonella

4

Salmonella thuộc họ [Enterobacteriaceae](#) (vi khuẩn đường ruột) là một [giống](#) vi khuẩn hình que, [trực khuẩn gram âm](#), kỵ khí tùy nghi không tạo [bào tử](#).

sinh sống trong [đường ruột](#), có đường kính khoảng 0,7 [µm](#) đến 1,5 [µm](#), dài từ 2 [µm](#) đến 5 [µm](#) và có vành lông rung hình roi. Hầu hết các loài *Salmonella* có thể sinh hydro sulfide^[1]. *Salmonella* không lên men [lactose](#) (trừ *Salmonella arizonae*) và [sucrose](#) nhưng lên men được [dulcitol](#), [mannitol](#) và [glucose](#). Chúng kém chịu nhiệt nhưng chịu được một số hóa chất: brilliant green, sodium lauryl sulfate, [selenite](#),...

Có hai loài vi khuẩn *Salmonella*, *Salmonella bongori* và *Salmonella enterica*. *Salmonella enterica* được chia thành sáu phân loài và hơn 2500 [serovar](#) (huyết thanh hình).^[2]

Salmonella được tìm thấy trên toàn thế giới trong cả [động vật máu lạnh](#) và [động vật máu nóng](#), và trong môi trường.^[3] Các chủng vi khuẩn *Salmonella* gây ra các bệnh như [thương hàn](#) (do *Salmonella typhi*), [phổ thương hàn](#), nhiễm trùng máu (do *Salmonella choleraesuis*) và [ngộ độc thực phẩm](#) (*Salmonellosis*). Các triệu chứng do *Salmonella* gây ra chủ yếu là [tiêu chảy](#), [đi ngoài](#), buồn nôn xuất hiện sau 12 - 36 giờ sau khi tiêu thụ thực phẩm nhiễm *Salmonella*. Các triệu chứng thường kéo dài từ 2 - 7 ngày.

Tác nhân gây bệnh và khả năng nhiễm khuẩn

[Salmonellosis](#) (bệnh gây ra bởi vi khuẩn *Salmonella*) là bệnh có thể truyền nhiễm từ thú sang người và ngược lại. Ngoài ra, sự lây nhiễm cũng thường xảy ra qua thực phẩm, đặc biệt là qua [trứng](#) và [thịt gia cầm](#).^[5] Không giống như trước đây, ngày nay thịt heo hiếm khi bị nhiễm *salmonella*.

Theo dự đoán của [WHO](#), trên toàn thế giới có hơn 16 triệu ca bệnh thương hàn hàng năm, hơn nửa triệu trong số đó là tử vong. *Salmonella* có khả năng sống sót hàng tuần bên ngoài cơ thể con người hoặc động vật. Ánh sáng mặt trời (tia UV) làm tăng tốc độ chết của các tác nhân gây bệnh. Trong phân khô, chúng còn có thể sống được 2,5 năm. Vi khuẩn không bị giết bằng cách đông lạnh. Trong [môi trường axit](#), vi khuẩn *Salmonella* chết đi nhanh chóng và chất diệt khuẩn phổ biến giết chết chúng trong vòng vài phút. Ở nhiệt độ dưới 6 °C, mức tăng trưởng của chúng chậm hơn nhiều. Để ngăn ngừa nhiễm khuẩn *salmonella*, thực phẩm được khuyến cáo là khi chế biến ít nhất nên giữ ở nhiệt độ ở 75 °C trong ít nhất mười phút (nhiệt độ trong lõi), trứng tươi cần bảo quản trong tủ lạnh.

Khả năng nhiễm khuẩn

Nhiễm khuẩn *Salmonella* có thể là do:

không bảo đảm [an toàn thực phẩm](#) trong khâu chế biến, đặc biệt là trong các nhà bếp lớn phục vụ nhiều thực khách, bởi các chất bài tiết (nước bọt, nước tiểu, phân và nước dịch cơ thể khác) của người bệnh, ngay cả trong trường hợp bệnh chưa phát và người bệnh được xem là khỏe mạnh

5

khi [khám nghiệm lâm sàng](#); và động vật, đặc biệt là từ các [loài bò sát](#) không bị phát hiện nhiễm bệnh (tỷ lệ nhiễm là 90%), một mối nguy hiểm, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ,

bởi mặt nước bị ô nhiễm và nước tù đọng (ví dụ như trong ống [vòi sen](#) và các thiết bị truyền nước mà không được sử dụng lâu dài trước đó)

5

bởi sự không vệ sinh của [gia cầm](#) đông lạnh khi làm tan đá (nhiều vi khuẩn có trong nước đông)

bằng [trứng](#) tươi sống đến từ gia cầm bị nhiễm khuẩn salmonella (thường là salmonella chỉ có trên vỏ trứng, nhưng cũng có thể lọt vào trong nếu vỏ trứng bị hư hay là rạn nứt, hay là qua tay người), thường gây ngộ độc khi ăn trứng hoặc sản phẩm gia cầm chưa chế biến kỹ hoặc nấu chín

nhưng cũng có thể qua sữa chưa được tiệt trùng, [cá ngừ](#) sống,^[12] [dưa chuột](#),^[13] [cà chua](#), [già đỡ](#) nhiễm khuẩn.

Cách phòng tránh

Rửa sạch tay (với xà bông) sau khi đi vệ sinh, thay tã, chạm vào động vật và trước khi ăn hoặc chế biến thức ăn.

Chỉ mua và sử dụng các sản phẩm chế biến (bơ, sữa, xúc xích, thịt nguội, pa-tê...) của những nơi cung ứng đáng tin cậy, có điều kiện bảo quản tốt...

Tách biệt giữa thực phẩm nấu chín và chưa nấu. Khi vận chuyển, bảo quản phải tách biệt trái cây và rau quả với thịt sống. Luôn bảo quản thức ăn chưa dùng trong [tủ lạnh](#). Hạn chế ăn trứng sống và chưa nấu chín, hạn chế hoặc tránh món ăn có chứa trứng sống. Luộc chín kỹ các loại thịt, đặc biệt là [thịt gà](#) (tới khi thịt không còn đỏ hoặc màu hồng). Không dùng sữa chưa được tiệt trùng, hay các sản phẩm sữa chưa được tiệt trùng khác. Không ăn những trái cây và rau quả đã cắt sẵn và không được bảo quản lạnh. Bảo đảm an toàn thực phẩm, sau khi chế biến những món sống phải làm sạch các dụng cụ chế biến, bếp... bằng xà bông và nước hoặc dung dịch tẩy rửa.

Không để các loài bò sát và lưỡng cư vào trong nhà có trẻ dưới 5 tuổi hoặc những người có hệ miễn dịch suy yếu.

3. Vi khuẩn Vibrio:

Vibrio là một chi của vi khuẩn Gram âm, sở hữu một hình dạng cong-que, một vài loài trong số đó có thể gây ra ngộ độc thực phẩm, thường kết hợp với ăn hải sản chưa nấu chín. Thường được tìm thấy trong nước muối, các loài Vibrio là loài vi khuẩn kỵ khí thử nghiệm dương tính với chất oxy hóa và không hình thành bào tử. Chúng gây bệnh. Một số loài Vibrio là [mầm bệnh](#). Hầu hết các chủng gây bệnh có liên quan đến [viêm da dày ruột](#), nhưng cũng có thể nhiễm trùng vết thương hở và gây [nhiễm trùng huyết](#). Chúng có thể được mang theo bởi nhiều động vật biển, chẳng hạn như cua hoặc tôm, và đã được biết là gây nhiễm trùng gây tử vong ở người trong quá trình tiếp xúc. Nguy cơ mắc bệnh lâm sàng và tử vong tăng với một số yếu tố, chẳng hạn như bệnh tiểu đường không kiểm soát được, nồng độ sắt tăng cao (xơ gan, [bệnh hồng cầu hình liềm](#), bệnh hemochromatosis)

vàng thư hoặc các tình trạng suy giảm miễn dịch khác. Các loài Vibrio gây bệnh bao gồm [V. cholerae](#) (tác nhân gây [bệnh tả](#)), *V. parahaemolyticus* và *V. vulnificus*. *V.*

V. cholerae thường lây truyền qua [nước bị ô nhiễm](#).^[13] Các loài *Vibrio* gây bệnh có thể gây bệnh từ thực phẩm (nhiễm trùng), thường **6** liên quan đến việc ăn hải sản chưa nấu chín. Các tính năng gây bệnh có thể được liên kết với cảm biến đại biểu, nơi vi khuẩn có thể biểu hiện yếu tố độc lực thông qua các phân tử tín hiệu của chúng.^[13]

V. Vulnificus bùng phát thường xảy ra ở vùng khí hậu ẩm áp và nhỏ, thường gây chết người, dịch thường xuyên xảy ra. Một vụ bùng phát (outbreak) dịch xảy ra ở New Orleans sau [con bão Katrina](#),^[14] và một số trường hợp gây tử vong xảy ra trong hầu hết các năm ở Florida.^[15] Tính đến năm 2013 tại Hoa Kỳ, nhiễm *khuẩn Vibrio* nói chung đã tăng 43% so với tỷ lệ quan sát được trong năm 2006-2008. *V. Vulnificus*, chủng nặng nhất, không tăng. Nhiễm *khuẩn Vibrio* từ thực phẩm thường liên quan đến việc ăn [động vật có vỏ sống](#).^[16]

V. parahaemolyticus cũng liên quan đến hiện tượng Kanagawa, trong đó các chủng phân lập từ [vật chủ](#) của người (phân lập lâm sàng) là tán huyết trên đĩa thạch máu, trong khi những chủng phân lập từ nguồn không phải là không tan máu.^[17]

Nhiều loài *Vibrio* cũng là động [vật](#). Chúng gây bệnh cho cá và động vật có vỏ, và là nguyên nhân phổ biến gây tử vong trong sinh vật biển trong nước.



Hình ảnh 1.3 : vi khuẩn *Vibrio*

4 . Vi khuẩn Staphylococcus:



Hình ảnh 1.4: vi khuẩn Staphylococcus

, và là nguyên nhân thông thường nhất gây ra [nhiễm khuẩn](#) trong các loài tự cầu. Nó là một phần của [hệ vi sinh vật sống thường trú ở da](#) được tìm thấy ở cả mũi và da. Khoảng 20% dân số loài người là vật mang lâu dài của *S. aureus*^[1] và tỉ lệ có thể lên tới 80% đối với những người làm việc ở các cơ sở y tế, những người sử dụng [kim tiêm](#) thường xuyên (như [bệnh nhân tiểu đường](#)), bệnh nhân nằm viện và những người có [hệ miễn dịch](#) suy yếu^[2]. [Sắc tố carotenoid staphyloxanthin](#) làm nên tính chất màu vàng của 'S. aureus', vốn có thể thấy được từ các khóm cây trên thạch của vi khuẩn này. Sắc tố đóng vai trò là một [tác nhân độc hại](#) có tính chất [chống oxy hóa](#) giúp cho vi sinh vật không bị chết bởi [các chủng oxy gây phản ứng](#) được sử dụng bởi hệ thống miễn dịch. Các [tu cầu](#) thiếu sắc tố sẽ dễ dàng bị tiêu diệt bởi hệ thống miễn dịch của Môi trường sống

Staphylococcus aureus có trong nhiều môi trường sống trước đây, thường sống [kỵ sinh](#) vô hại, nhưng cũng có thể gây bệnh, đặc biệt là khi Staphylococcus aureus (SA) xâm nhập hoặc xuyên qua da, chúng có thể gây ra nhiều loại [nhiễm trùng](#) khác nhau, chẳng hạn như các sự nhiễm trùng da, làm loét, phỏng da hoặc các sự nhiễm trùng nặng trong máu, phổi hoặc các [mô](#) khác.^[3]

Staphylococcus aureus được tìm thấy gần như khắp nơi trong tự nhiên, trên [da](#) và [niêm mạc](#) của [động vật máu nóng](#), trên da, [mũi](#) và trong [đường hô hấp](#) ở mức khoảng 25 đến

30% số người. Ngoài ra, *Staphylococcus aureus* cũng được tìm thấy trong thực phẩm và [vùng nước](#).

Cứ khoảng 3 người trong số 10 người khỏe mạnh có thể có vi khuẩn SA trên người và hầu hết mọi người đều không biết họ đang có mang vi khuẩn SA trong người.¹ Cơ thể ký chủ.

Đặc điểm chung

Staphylococcus aureus phân bố rộng rãi trong tự nhiên có nhiều trong các thực phẩm như: thịt, trứng, sữa... và trên da, tóc, lông của người và động vật. Bị lây nhiễm từ người chế biến, động vật bị nhiễm bệnh, được xếp vào nhóm vi khuẩn cơ hội, vì có mặt rộng rãi và thường xuyên trong mô và chờ đợi điều kiện thuận lợi để xâm nhập. *Staphylococcus* có nguồn từ tiếng Hy Lạp staphyle nghĩa là chùm nho là các cầu khuẩn kỵ khí tùy ý. Vi khuẩn Gram dương, không di động, không sinh nha bào, có hình cầu, đường kính 0.8 - 1 µm, hình thức tập hợp này do vi khuẩn phân bào theo nhiều chiều trong không gian; trong bệnh phẩm vi khuẩn có thể đứng lẻ, từng đôi hoặc đám nhỏ. Một số *Staphylococcus* được tìm thấy khắp nơi và có thể phân lập từ không khí, bụi, thực phẩm, thường trú ở vùng da và niêm mạc của người. Giống *Staphylococcus* có hơn 20 loài khác nhau, trong đó có 3 loài tụ cầu có vai trò trong y học: *Staphylococcus aureus* (S. aureus): Tụ cầu vàng được xem là tụ cầu gây bệnh. *Staphylococcus epidermidis* (Tụ cầu da).

Đặc điểm sinh hóa

Phát triển tốt ở môi trường tổng hợp, đặc biệt ở môi trường thạch máu hoặc huyết thanh. Sinh beta hemolysis trong môi trường thạch máu Phản ứng indol, NH₃, thủy phân gelatine, đông huyết tương Trên môi trường thạch khuẩn lạc có hình tròn trơn bóng, đục mờ. Trên môi trường lòng tế bào ở dạng cặn, vòng nhầy mờ trong ống nghiệm ở bề mặt môi trường.

Tính chất nuôi cấy:

Vi khuẩn phát triển dễ dàng ở môi trường thông thường, không thể sinh trưởng ở nhiệt độ thấp. Theo Mc Landsborough L. (2005), nhiệt độ sinh trưởng tối ưu của *S. aureus* là 18 – 40°C, pH = 7,2. Tuy nhiên mọc tốt nhất ở 25°C, hiếu khí hay kỵ khí tùy ý. Ở canh thẳng, sau 5 – 6 giờ làm đục môi trường, sau 24 giờ làm đục rõ. Ở môi trường đặc, khuẩn lạc tròn lồi, bóng láng, óng ánh có thể có màu vàng đậm, màu vàng cam hoặc màu trắng, tương đối lớn sau 24 giờ. Ngoài ra *S. aureus* có thể sinh trưởng được trên môi trường có hoạt độ thấp hơn các loài vi khuẩn khác hoặc môi trường có nồng độ muối cao. Khi phát hiện trong môi trường, tạo sắc tố vàng sau 1 - 2 ngày nuôi cấy ở nhiệt độ phòng và đều tổng hợp enterotoxin ở nhiệt độ trên 15°C, nhiều nhất là khi tăng trưởng ở 35 - 37°C. Những chủng khác nhau làm tan máu ở những mức độ khác nhau, ở thạch máu, typ tan máu β thường được quan sát xung quanh khuẩn lạc. *S. aureus* được xác định trên cơ sở các đặc điểm tăng trưởng và phản ứng đông huyết tương của các dòng thuần từ các khuẩn lạc đặc trưng trên môi trường phân lập. Sự hiện diện với mật độ cao của *S. aureus* trong thực phẩm chỉ thị điều kiện vệ sinh và kiểm soát nhiệt độ kém của quá trình chế biến nên

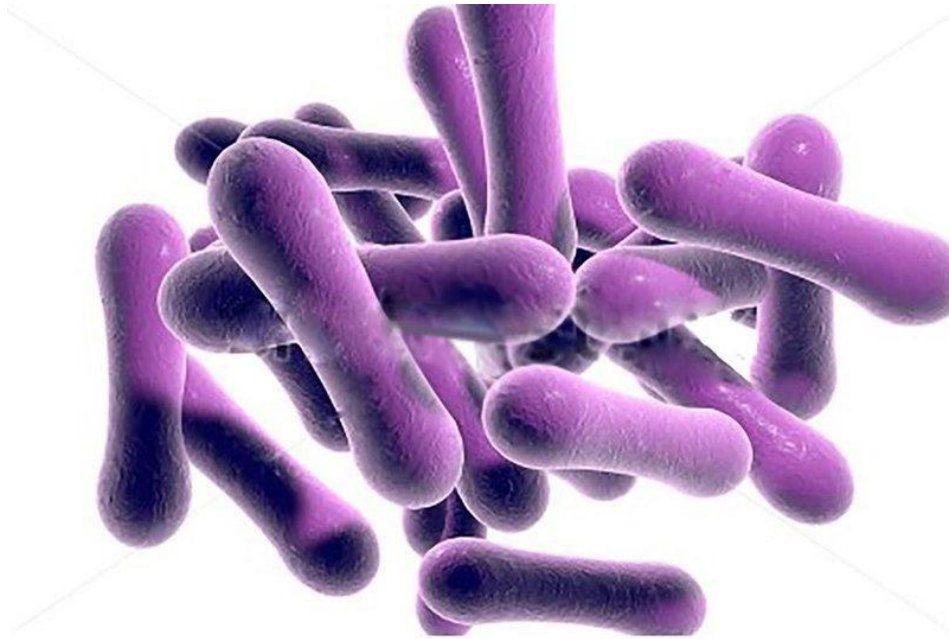
thường có mặt trong nhóm thực phẩm đã được qua chế biến và nấu chín.

10

Tính chất sinh hoá và đề kháng: Tụ cầu vàng tương đối chịu nhiệt và thuốc sát khuẩn hơn những vi khuẩn khác, chịu độ khô và có thể sống ở môi trường nồng độ NaCl cao (9%), nhiều chủng tụ cầu vàng đề kháng với penicillin và các kháng sinh khác. *S. aureus* có phản ứng DNase, Catalase (+) (chuyển hoá hydrogen peroxide thành nước và oxygen, phosphatase (+), có khả năng lên men và sinh acid từ mannitol, trehalose, sucrose, desoxyribonuclease là enzyme phân giải DNA. Tất cả các dòng *S. aureus* đều mẫn cảm với novobiocine. Hầu hết các chủng tụ cầu đều sản xuất được men penicillinase (beta – lactamase). Men này phá huỷ vòng beta – lactam, cấu trúc cơ bản của các kháng sinh như penicilline G, Ampicilline và Ureidopenicilline, làm cho các kháng sinh này mất tác dụng. Ngoài ra, tụ cầu khuẩn *S. aureus* không có khả năng tạo bào tử như vi khuẩn *Chlamydomonas perfringens*, *Chlamydomonas botulinum* và *Bacillus cereus* cũng thường được tìm thấy trong các thực phẩm nhiễm khuẩn. **Cấu trúc kháng nguyên:** Các tụ cầu có nhiều loại kháng nguyên: protein, polysaccharide, acid teichoic ở vách tế bào. Vách tế bào chứa kháng nguyên polysaccharide, kháng nguyên protein A ở bề mặt. Người ta có thể căn cứ vào các kháng nguyên trên để chia tụ cầu thành nhóm, tuy nhiên phản ứng huyết thanh không có giá trị trong chẩn đoán vi khuẩn. **Độc tố - Enzym:** Khả năng gây bệnh của tụ cầu vàng là do vi khuẩn phát triển nhanh và lan tràn rộng rãi trong mô cũng như tạo thành nhiều độc tố và enzyme. Một số chủng thuộc loài *S. aureus* có khả năng sinh tổng hợp enterotoxin khi chúng nhiễm vào thực phẩm. **Độc tố:** Hầu hết các dòng *S. aureus* có thể tổng hợp enterotoxin trong môi trường có nhiệt độ trên 15°C hơn cả vi khuẩn. Độc tố ruột enterotoxin sản xuất bởi *S. aureus* là một protein ổn định nhiệt, nhiều nhất khi tăng trưởng ở nhiệt độ 35 – 37°C và có thể tồn tại nhiệt ở 100°C trong vòng 30 – 700 phút. **Các enzyme ngoại bào:** Protease phân giải protein của tế bào chủ. Lipase phân giải lipid. Deoxyribonuclease (DNase) phân giải DNA và các enzyme sửa đổi acid béo (FAM)

Các yếu tố độc lực của *Staphylococcus aureus*

5. Vi khuẩn Proteus :



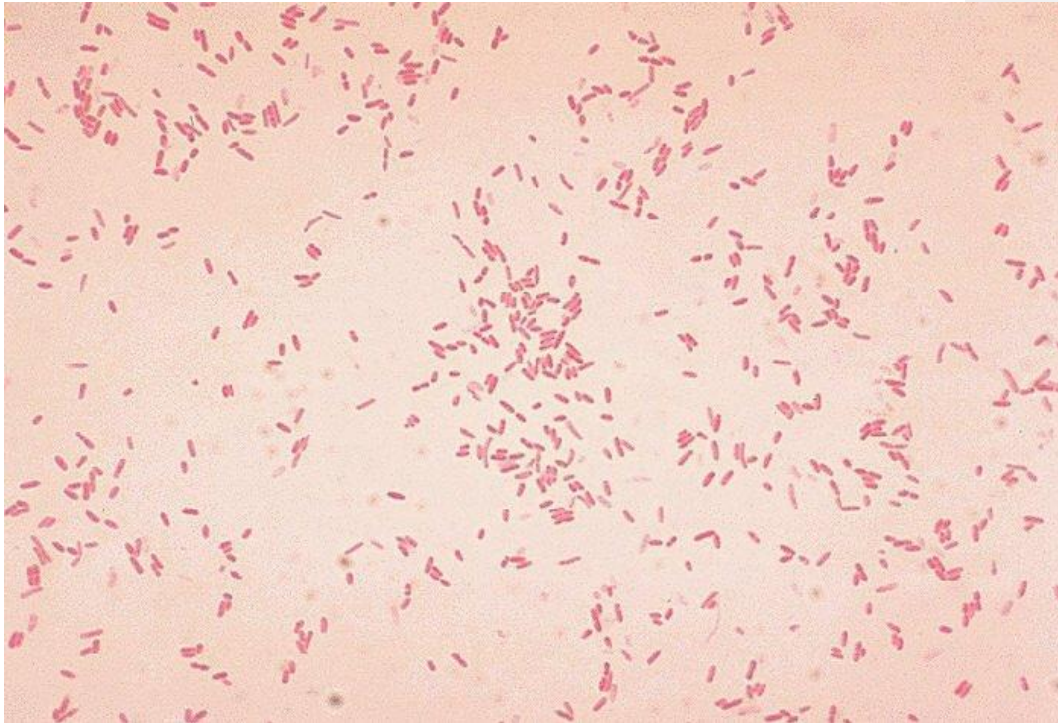
Vi khuẩn proteus là vi sinh vật bình thường của ruột người và khu trú các hốc tự nhiên của cơ thể, bình thường vi khuẩn proteus không gây bệnh khi gặp điều kiện thuận lợi mới gây bệnh. Là loại vi khuẩn cơ hội, ngoài gây tiêu chảy, nếu chúng ở ngoài đường tiêu hóa có thể gây ra viêm đường tiết niệu, ngoài ra còn có thể gây viêm tai giữa, nhiễm khuẩn huyết, viêm mũi vết thương, viêm màng não sau viêm tai giữa...

Vi khuẩn proteus là vi khuẩn gram âm, có lông và di động mạnh, chúng có thể sinh sống tốt khi nuôi cấy trên môi trường thông thường. Người ta nhận thấy có 3 loại Proteus gây bệnh cho người bao gồm mirabilis (mirabilis), vulgaris (vulgaris) và penneri (penneri). Hay gây bệnh hàng đầu trong số đó là mirabilis (P. mirabilis).

do **vi khuẩn proteus** hay thường gặp do nguồn thức ăn có chứa lượng lớn vi khuẩn. Vi khuẩn gây bệnh có thể xâm nhập từ môi trường bên ngoài vào cơ thể qua các phương thức sau:

Thức ăn: Là nguồn chính gây lây nhiễm **vi khuẩn proteus** này, người ta thấy nó có số lượng lớn trong những thực phẩm quá hạn sử dụng từ nguồn động vật. Nước nhiễm vi

sinh vật gây bệnh có thể là do tắm ở ao hồ hoặc uống nước ở khu vực gần nơi nuôi động vật. Tuy nhiên trường hợp do nguồn nước ít xảy ra hơn. Trong gia đình hay trong khu vực sống gần nhà có người **nhễm trùng proteus** và tiếp xúc trực tiếp với nguồn bệnh, sau đó không vệ sinh sạch sẽ tay trước khi ăn.



Vi khuẩn proteus là vi sinh vật bình thường của ruột người và khu trú các hốc tự nhiên của cơ thể

Điều trị nhiễm khuẩn đường tiêu hóa do vi khuẩn proteus

Bù nước và điện giải: Bệnh nhân thương có dấu hiệu nôn nhiều, tiêu chảy gây ra mất nước và điện giải, vì vậy cần **bù nước và điện giải**. Do bệnh nhân nôn nhiều nên thường bù dịch bằng cách truyền dịch, lượng dịch cần bù tùy thuộc vào mức độ mất nước.

Hạ sốt: Nếu sốt cao trên 38,5 độ C cần uống thuốc hạ sốt. Thường dùng paracetamol liều 10-15mg/kg cân nặng, uống cách nhau ít nhất 4 giờ nếu sốt lại. Chống **co giật**: Trường hợp mất nước nhiều gây ra hiện tượng co giật, cần dùng thuốc chống co giật. Điều trị nguyên nhân: Kháng sinh điều trị **vi khuẩn proteus** thường được dùng là loại kháng sinh

cephalosporin thế hệ 3 và thế hệ 4, tuy nhiên do vi khuẩn có khả năng kháng thuốc cao nên sử dụng kháng sinh theo kết quả kháng sinh đồ.

Phòng bệnh nhiễm khuẩn do vi khuẩn proteus

Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, rửa tay với xà phòng trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi làm việc tiếp xúc với môi trường không sạch. Đảm bảo ăn chín uống sôi, không ăn đồ ăn sống và tái. Chú ý hạn sử dụng khi mua các thực phẩm đóng gói sẵn. Nâng cao sức đề kháng bằng cách ăn uống đủ dinh dưỡng, tập luyện thể dục thể thao thường xuyên. **Vi khuẩn proteus** có khả năng đề kháng với kháng sinh cao, nên không tự ý sử dụng kháng sinh khi chưa có chỉ định của bác sĩ. Điều trị sớm ổ nhiễm khuẩn tiên phát do **vi khuẩn proteus** gây ra, đề phòng nguy cơ **nhiễm khuẩn huyết**.

Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và nâng cao thể trạng là biện pháp phòng bệnh đường ruột do **vi khuẩn proteus** gây ra, ngoài ra khi nhận thấy các triệu chứng bất thường nghi ngờ bệnh lý do vi khuẩn proteus gây ra cần đến cơ sở y tế để khám và được điều trị đúng cách, tránh sử dụng thuốc nhất là kháng sinh bừa bãi gây ra hiện tượng đề kháng với kháng sinh.

Nếu có triệu chứng bất thường, bạn nên được thăm khám và tư vấn với bác sĩ chuyên khoa.

Phần II : CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Thực phẩm sạch nói chung: Chúng ta luôn tự đặt câu hỏi thực phẩm sạch là gì, luôn có nhu cầu về thực phẩm sạch. Tuy nhiên không phải ai cũng hiểu hết về đặc điểm và tính chất của loại thực phẩm này

Ưu điểm của thực phẩm sạch?

Thực phẩm sạch là loại thực phẩm được gieo trồng bởi kỹ thuật nông nghiệp an toàn, nói không với hoá chất độc hại, không sử dụng kích thích tăng trưởng để nâng cao sản lượng hay lợi nhuận. Bằng công nghệ hiện đại cũng như sự tỉ mỉ mà các nông dân tại các nông trường có thể mang lại cho người tiêu dùng nói chung nguồn thực phẩm sạch an toàn và chất lượng.



Vậy ưu điểm của thực phẩm sạch là gì?

Thực phẩm sạch có chức năng cung cấp đầy đủ các dưỡng chất cần thiết mà con người có nhu cầu được đáp ứng. Bên cạnh đó còn là sự an toàn cho hệ tiêu hoá của con người, hệ sinh thái của môi trường. Với những ưu điểm nổi bật đó cũng đủ để chứng minh được ưu điểm cũng như sự an toàn khi sử dụng loại thực phẩm này. Chúng tôi chuyên mang đến cho khách hàng của mình nguồn thực phẩm uy tín, chất lượng của thực phẩm sạch, thực phẩm hữu cơ để bạn có thể lựa chọn cho mình những điều tốt nhất cho gia đình mình.

Nhược điểm của thực phẩm sạch là gì ?

15

Thực phẩm sạch thường được bán ở các cửa hàng hay siêu thị riêng nên mức giá của nó khá đắt so với những loại thực phẩm được bày bán ở chợ, tuy nhiên chất lượng thì hơn hẳn.

Cũng vì mức giá cao mà nhiều người không có khả năng chi trả cho việc sử dụng thực phẩm sạch hay thường xuyên. Bên cạnh đó thực phẩm sạch cũng khó bảo quản hơn vì nó nhanh hỏng vì không được bảo quản bằng các chất kích thích độc hại, phù hợp với các bữa ăn trong ngày.

Qua một số vấn đề trên quý khách hàng chắc hẳn đã hiểu rõ về thực phẩm sạch là gì để có thể lựa chọn và cân nhắc việc nên dùng thực phẩm như thế nào rồi đúng không nào?

Chúng ta luôn tự đặt câu hỏi thực phẩm sạch là gì, luôn có nhu cầu về thực phẩm sạch. Tuy nhiên không phải ai cũng hiểu hết về đặc điểm và tính chất của loại thực phẩm này.

1. Lợi ích của trái cây?

Phần lớn các loại trái cây và rau quả thường cung cấp cho con người nhiều lợi ích về sức khỏe bởi chúng rất giàu các vitamin tự nhiên, khoáng chất và chất phytochemical. Các chuyên gia y tế khuyên rằng chúng ta nên ăn hoa quả và rau củ hơn là các thực phẩm bổ sung để đạt được lợi ích sức khỏe mong muốn. Thực tế, hàng ngày chúng ta nên ăn 5 loại trái cây khác nhau để chúng có thể cung cấp đầy đủ dưỡng chất còn thiếu trong cơ thể, giúp cơ thể ngày càng khỏe mạnh hơn.



Bạn có biết bạn cũng có thể giảm cân bằng cách ăn trái cây thường xuyên? Trái cây có hàm lượng Natri thấp; do đó giúp giảm thiểu nguy cơ tăng cân nước của cơ thể. Nếu "thực đơn giảm cân hàng ngày" chia làm 3 bữa và có một bữa chỉ toàn hoa quả và rau củ, bạn sẽ thấy số cân của bạn giảm đi nhanh chóng. Đó là bởi vì khi bạn ăn nhiều trái cây sẽ khuyến khích cơ thể ít tiêu thụ các thức ăn giàu calo. Hơn nữa, bạn có thể làm giảm lượng calo trong cơ thể khi ăn hóa quả bởi có rất nhiều loại hoa quả và rau củ không chứa calo và giúp cơ thể kiểm soát việc tăng cân không cần thiết.

Lợi ích sức khỏe của việc ăn trái cây bao gồm: Giúp bạn kiểm soát cơ thể và giảm cân. Giúp bạn có đầy đủ năng lượng cho công việc và bài tập hàng ngày. Ngăn chặn nguy cơ bệnh tim mạch. Giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư phát triển. Làm giảm huyết áp và cholesterol. Giảm thiểu nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2.

TRÁI CÂY CHO SỨC KHỎE

Danh sách 20 loại trái cây giúp bảo vệ sức khỏe

MÀM XÔI Mâm xôi giàu chất chống oxy hóa và Acid Ellagic. Mâm xôi có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư rất rộng, ung thư ruột kết và nhuộm trắng. Ngoài ra nó còn giúp đốt cháy lượng mỡ thừa trong cơ thể của bạn.	TÁO Táo giàu các chất chống oxy hóa như Flavonoid, giúp ngăn ngừa bệnh tiểu chảy, hen suyễn. Mặt khác, táo còn giúp làm sạch vòm miệng, làm trắng răng.
DÂU ĐEN Dâu đen chứa chất Anthocyanin có công dụng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, bệnh chỉ ngón chân sưng. Nó cũng là loại thực phẩm ngăn ngừa một số bệnh ung thư hiệu quả.	LÊ Lê là loại trái cây giàu chất xơ giúp đẩy lùi các bệnh táo bón. Chất xơ trong Lê còn giúp giảm lượng cholesterol trong máu và nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
NHO Vit chất Resveratrol trong nho đen, cà chua là loại thực phẩm rất tốt cho người bị bệnh cao huyết áp. Mách bạn một mẹo là hãy chế biến cà chua với dầu ăn để lượng Lycopene tăng gấp bốn nhé!	CÀ CHUA Vit hàm lượng Lycopene dồi dào, cà chua là loại thực phẩm rất tốt cho người bị bệnh cao huyết áp. Mách bạn một mẹo là hãy chế biến cà chua với dầu ăn để lượng Lycopene tăng gấp bốn nhé!
XOÀI Trong Xoài chứa chất Lutein và Zeaxanthin, đây là hai chất chống oxy hóa có công dụng bảo vệ mắt, giúp ngăn ngừa các bệnh về mắt ở người lớn.	BƠ Tương tự như chuối, chất Potassium trong quả bơ rất tốt cho tim mạch. Tuy nhiên với người nặng bệnh cao trong bơ nên bạn chỉ cần ăn 1 quả/ngày thôi là đủ rồi nhé!
LỰU Trong trái Lựu có chứa chất Lycopene và Flavonoid giúp bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh ung thư. Chất xơ dồi dào trong lựu cũng giúp làm giảm lượng cholesterol trong máu.	SƠ-RI Sơ-ri là loại trái chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn bất kỳ loại trái cây nào khác. Nó giúp cho cơ thể chống lại các chứng viêm nhiễm, giúp giảm đau và bệnh gout.
THƠM Thơm chứa một loại enzyme có tên là bromelain có công dụng hỗ trợ tiêu hóa. Bromelain cũng giúp làm tan các cục máu đông, đẩy lùi sự phát triển của tế bào ung thư và đẩy nhanh quá trình phục hồi vết thương.	CHANH Chanh giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường, tác bón, cao huyết áp, cúm, sốt, khó tiêu và nhiều chứng bệnh khác. Ngoài ra nước chanh cũng rất tốt trong việc chữa bệnh suy thận.
KIWI Kiwi chứa nhiều Vitamin C hơn cả trái Cam, giúp cho cơ thể có sức đề kháng cao. Ngoài ra, của giúp cho sự phát triển và định hình xương, răng và nước. Bạn cũng có thể ăn cả trái Kiwi mà không cần phải lột vỏ.	CAM Ngoài Vitamin C, cam là loại trái chứa nhiều axit folic, giúp ngăn ngừa tình trạng khuyết tật ống thần kinh. Mặt khác, chất hesperidin có trong cam cũng giúp làm giảm lượng mỡ nguy hiểm trong máu.
CHUỐI Chuối là loại trái cây tuyệt vời cho người bị cao huyết áp. Chỉ với 422 mg potassium / 1 trái, mức huyết áp của bạn được điều hòa ổn định hơn rất nhiều rồi đó.	VIỆT QUẤT Việt quất được mệnh danh là loại trái cây chứa nhiều chất bổ dưỡng nhất trong 60 loại rau quả cần thiết cho cơ thể. Nó có thể giúp làm giảm các nguy cơ bệnh tật và tuổi tác như chứng Parkinson và Alzheimer.
DÂU Dâu có công dụng chống lại các loại vi khuẩn gây bệnh và tăng cường quá trình đào thải các tế bào xấu ra khỏi cơ thể.	ĐU ĐỦ Trong đu đủ có một loại Enzym Rất Tốt Đó Là Papain. Nó Giúp Hỗ Trợ Tiêu Hóa Rất Tốt, Ăn Tru Đu Đủ Thường Xuyên Có Thể Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường Các Bệnh Viêm Nhiễm Đây cũng là loại trái cây giúp bạn đẹp da một cách hiệu quả.
DƯA HẤU Với hơn 90% thành phần là nước, dưa hấu là loại trái cây ít calo nên rất thích hợp cho quá trình giảm cân và làm đẹp da đấy nhé.	ĐÀO Đào chứa rất nhiều Vitamin A, góp phần mạnh mẽ trong quá trình cải thiện hệ miễn dịch và chống lại các mầm bệnh trong cơ thể.

2. 5 NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY HƯ HỒNG KHI BẢO QUẢN TRÁI CÂY

5 nguyên nhân chính gây hư hỏng khi bảo quản trái cây như sản phẩm kém chất lượng, va đập cơ học, vi sinh vật tấn công, quá trình sinh lý tự nhiên, khí etylen, độ ẩm không thích hợp... Thiết bị bảo quản nông sản AiroCide có thể loại bỏ phần lớn những nguyên nhân trên, giúp trái cây giữ được độ tươi ngon trong thời gian dài. Như chúng ta đã biết, nếu bảo quản trái cây trong điều kiện môi trường không khí bình thường thì chất lượng của chúng sẽ giảm dần và tiến tới hư hỏng hoàn toàn do thối rữa. Sự hư hỏng, thối rữa của những sản phẩm này xảy ra chủ yếu là do những nguyên nhân sau:

1. Hư hỏng do cơ học Va đập cơ học



thường xảy ra trong quá trình thu hoạch và vận chuyển do sự cật cuống không đúng, rơi, vỡ, những vết cắn của côn trùng, chuột bọ, cọ xát làm trầy xước làm mất lớp cutin trên vỏ trái cây. Hư hỏng cơ học có thể trở nên một vấn đề nghiêm trọng khi là nguyên nhân dẫn đến những hư hỏng tiếp theo. Các vết dập vỡ, trầy xước sẽ làm tăng sự mất nước, tăng độ hô hấp, đẩy mạnh sự sinh tổng hợp khí etylen, thúc đẩy quá trình chín của trái cây trong quá trình bảo quản trái cây. Hư hỏng cơ học xảy ra nhiều hơn đối với việc thu hoạch bằng thủ công; đựng trái cây trong các vật cứng, dễ va đập; phương tiện vận chuyển tạo độ rung; bốc dỡ hàng hóa không cẩn thận... Để giảm thiểu tỷ lệ hư hỏng do cơ học, có nhiều phương pháp như sử dụng quy trình tốt khi thu hoạch; đựng trái cây trong các hộp xốp, thùng carton mềm hoặc lót rơm rạ...; sử dụng những loại xe cơ giới thích hợp có đệm lót chống sóc, chống rung.

2. Theo thống kê, tỷ lệ hư hỏng do cơ học khoảng 21% lý do hư hỏng trong quá trình bảo quản trái cây.

3. Hư hỏng do vi sinh vật Nhiễm vi sinh vật như vi khuẩn, vi rút, nấm mốc...là những nguyên nhân dẫn đến sự hư hỏng tuyệt đối trong khi bảo quản trái cây. Trái cây có thể bị nhiễm vi sinh vật do lây nhiễm qua không khí, do vật trung gian, do tiếp xúc lẫn nhau, do bụi đất... Các loại vi sinh vật này hoặc gây bệnh ngay cho trái cây hoặc tồn tại trong các mô bảo, mao quản ở dạng nha



bào, và sẽ phát triển gây thối hỏng trái cây đặc biệt đối với các loại trái cây đã bị hư hỏng do cơ học thì nguy cơ lây nhiễm càng tăng. Trái cây bị nhiễm vi sinh vật sẽ bị thay đổi hương vị, màu sắc, độ tươi, hình thái bề ngoài và màu sắc của thịt trái cây bên trong. Lâu dài, trái cây sẽ xuất hiện mùi vị lạ, thay đổi hoặc phá vỡ cấu trúc của thịt trái cây, trái cây sẽ bị mềm nhũn và thối rữa.

Thậm chí, những vi sinh vật có thể gây ra các độc tố ảnh hưởng tới giá trị dinh dưỡng và làm mất an toàn thực phẩm khi được sử dụng. Tỷ lệ hư hỏng do vi sinh vật khoảng 17% các lý do hư hỏng. Nhằm hạn chế sự nhiễm vi sinh vật và sự lây chéo lẫn nhau trong quá trình bảo quản trái cây người ta thường áp dụng quy trình tuyển chọn, vứt bỏ những trái kém chất lượng và những trái đã bị dập nát, không đạt yêu cầu. Tiếp đến, cần làm sạch hoặc sát trùng nhẹ cũng như làm khô lớp vỏ bên ngoài của trái cây sao cho tỷ lệ nhiễm vi sinh vật qua tiếp xúc là nhỏ nhất. Cuối cùng, cần kiểm soát chất lượng không khí, giảm nhỏ nhất nồng độ vi sinh vật gây hại trong không khí là một giải pháp hữu hiệu khi bảo quản trái cây.

4. Hư hỏng do độ ẩm Độ ẩm



Độ ẩm cũng là một trong những nguyên nhân chủ yếu gây hư hỏng khi bảo quản trái cây. Độ ẩm cao sẽ là môi trường thuận lợi cho các vi sinh vật phát triển nhanh, đặc biệt là nấm mốc, do đó sẽ làm trái cây bị hư hại nhanh chóng. Độ ẩm thấp sẽ đẩy mạnh quá trình mất nước từ trái cây khiến quả bị nhăn, héo, hình thức xấu. Nếu quá trình mất nước nhanh làm rối loạn sinh lý, làm tăng hô hấp dẫn đến trái cây bị hỏng nhanh. Tỷ lệ hư hỏng do độ ẩm có thể lên tới 22% các nguyên nhân gây hư hỏng trong quá trình bảo quản trái cây. Vì vậy việc duy trì độ ẩm thích hợp đặc biệt quan trọng trong bảo quản trái cây.

5. Quá trình chín sinh lý – sinh hóa Sau khi được thu hái, trái cây vẫn xảy ra các quá trình hô hấp và biến đổi chất và thải ra nhiệt, hơi nước, khí CO₂ và đôi khi cả rượu. Nước và nhiệt sinh ra làm quả bị ẩm ướt và dễ bị thối, đặc biệt là nấm mốc. khi quả đang chín có cường độ hô hấp cao nhất. Từ lúc chín hẳn đến quá chín, cường độ hô hấp giảm nhanh đồng thời giảm khả năng đề kháng nên quả dễ bị thối hỏng. Các yếu tố ảnh hưởng đến cường độ hô hấp là: nhiệt độ, độ ẩm, thành phần không khí môi trường. Trong điều kiện ít oxy, nhiều khí CO₂, không có chất kích thích chín Etylen... thì cường độ hô hấp giảm. Song song với quá trình hô hấp, trái cây còn sản sinh ra khí etylen. Khi trái cây gần chín hàm lượng chất này đạt đến mức cực đại. Khí etylen kích thích sự phân giải chlorophyll và quá trình chín trái cây.

Mặt khác, chỉ với 1 lượng rất nhỏ etylen cũng làm tăng tốc độ già, độ chín, tăng tỷ lệ thải bỏ của các cơ quan thực vật và làm giảm thời gian bảo quản trái cây. Etylen đóng vai trò rất lớn trong bảo quản trái cây, nó chiếm tới 22% nguyên nhân gây hư hỏng trái cây.

6. Những nguyên nhân khác Ngoài ra còn có một số nguyên nhân khác như đặc thù loại trái cây, chất lượng trái cây
3. Bí quyết giúp trái cây luôn được tươi ngon khi bảo quản trong tủ lạnh.



Ngoài những món ăn dinh dưỡng nạp năng lượng thường ngày, thì trái cây chứa nhiều vitamin và khoáng chất cũng rất cần thiết cho sức khỏe. Do đó, nhiều gia đình có thói quen bảo quản số lượng lớn trái cây trong tủ lạnh để sử dụng dần. Thế nhưng, một số loại trái có thể giữ trong tủ lạnh, một số khác thì không

Kỹ lưỡng trong khâu chọn quả ban đầu Những quả chất lượng sẽ có thời gian tươi lâu. Vì thế, khi chọn mua trái cây, bạn nên quan tâm những điều sau: Trái cây nhìn phải tươi, không có xây xát bên ngoài. Quả đã chín cầm chắc tay, không được mềm quá. Cầm tay vào cuống quả, nếu ngửi thấy mùi thơm nhẹ bay ra thì đây chính là quả bạn nên chọn.

Mua trái cây ở những quầy cách xa nơi bán thịt, cá tươi sống để tránh tình trạng lây nhiễm vi khuẩn từ thực phẩm sống sang. Trái cây chất lượng ngay từ khâu chọn lựa sẽ giúp bảo quản trong tủ lạnh được lâu hơn. Trái cây chất lượng ngay từ khâu chọn lựa sẽ giúp bảo quản trong tủ lạnh được lâu hơn.



Chuẩn bị trước khi cho vào tủ lạnh: Loại bỏ phần đã hỏng hoặc quá chín với dao sạch. Lưu ý là trước khi thực hiện, bạn nên vệ sinh khu bếp sạch sẽ để tránh vi khuẩn có hại xâm nhập vào trái cây. Nhiều người có thói quen rửa sạch trái cây trước khi cho vào tủ lạnh, điều này là hoàn toàn sai lầm nhé! Bạn không nên rửa trước vì như thế sẽ làm quả mất đi lớp kháng thể tự nhiên ở bên ngoài, khiến vi khuẩn dễ xâm nhập hơn. Khi nào bạn cần dùng hãy rửa chúng. Sử dụng túi



lưới để bảo quản trái cây trong tủ lạnh vừa giúp làm lạnh thông thoáng, vừa tránh làm dập trong quá trình sắp xếp. Túi lưới sẽ giúp trái cây được thông thoáng trong môi trường tủ lạnh. Túi lưới sẽ giúp trái cây được thông thoáng trong môi trường tủ lạnh. Nếu dùng bao ni lông hoặc hộp, hãy đục khoảng 20 lỗ để đảm bảo nó được thoáng khí, giúp hạn chế tình trạng hô hấp yếm khí, kéo dài thời gian tươi ngon của trái cây. Đặc biệt, bạn không nên bảo quản trái cây cùng nơi với các loại rau, củ. Khí Etylen (chất khí được sinh ra từ hầu hết các phần khác nhau của một số loại thực vật, có tác dụng thúc đẩy quá trình chín của các loại quả và quá trình vàng lá ở rau và hoa) khi chín của quả sẽ làm rau, củ nhanh hư hỏng hơn. Trái cây và rau củ nên đặt ở 2 ngăn riêng biệt trong tủ lạnh để tránh ảnh hưởng xấu lẫn nhau. Trái cây và rau củ nên đặt ở 2 ngăn riêng biệt để tránh ảnh hưởng xấu lẫn nhau. Kinh nghiệm bảo quản một số loại trái cây phổ biến. Đối với khoai lang, dưa hấu, cà chua, bạn không nên bảo quản chúng trong tủ lạnh vì điều này sẽ làm mất hương vị cũng như chất dinh dưỡng cần thiết.

Chẳng hạn khoai lang có thể trở nên cứng hơn hoặc lâu chín. Trái cây chứa nhiều đường hoặc cấu tạo quả mềm như chuối, bơ... cũng cần lưu trữ bên ngoài cho đến khi chín mới được cho vào tủ lạnh. Nhiệt độ thích hợp để bảo quản trái cây và rau củ là 3.3 - 5.6 độ C. Một vài tủ lạnh đã được cài đặt sẵn nhiệt độ này cho ngăn rau củ. Sắp xếp thứ tự trái cây theo thời gian mua, trái cây nào được mua trước nên sắp xếp ở vị trí dễ thấy để lấy ra dùng trước.

Phần 3 kết luận: Thực phẩm theo bạn giúp chúng ta điều gì?

DINH DƯỠNG Lợi ích “không tưởng” của việc ăn trái cây mỗi ngày

Lợi ích “không tưởng” của việc ăn trái cây mỗi ngày Trái cây có vô số các chất dinh dưỡng, chất xơ và các loại vitamin, chúng đóng vai trò quan trọng trong việc giữ cho cơ thể của bạn khỏe mạnh. Do đó cần sử dụng thật nhiều trái cây trong khẩu phần ăn hàng ngày. Có nhiều lý do để bạn ăn trái cây mỗi ngày. Bằng cách kết hợp các loại trái cây trong chế độ ăn uống của bạn, bạn có thể dễ dàng nâng cao sức khỏe của mình bằng cách làm giảm rủi ro của bệnh tật. Nhưng, hãy nhớ rằng tiêu thụ trái cây ở dạng tự nhiên, tốt hơn nhiều so với các hình thức bảo quản hay đóng hộp. Trái cây giàu chất xơ và nó có lượng calo thấp, đây là một lựa chọn đúng đắn cho những người muốn giảm cân. Ngoài ra, trái cây cung cấp đa dạng về màu sắc, mùi vị, hương vị và kết cấu của nó để đáp ứng tất cả các giác quan của bạn. Ăn trái cây hằng ngày sẽ giúp bạn duy trì tình trạng sức khỏe tốt mỗi ngày. Ngăn chặn bệnh về tim và động mạch: Một trong những lý do để bạn ăn trái cây hằng ngày là để ngăn ngừa các bệnh tim mãn tính. Trái cây ít calo và có một nguồn vitamin và khoáng chất dồi dào. Trái cây chứa chất chống oxy hóa và axit folic giúp làm giảm huyết áp. Táo, cam và chuối là trái cây mang lại cho bạn một trái tim khỏe mạnh. Tránh ung thư: Tổ chức Y tế Thế giới đã chia sẻ rằng thêm năm phần trái cây để giữ cho cơ thể tránh bị bệnh ung thư.



Hầu hết các bệnh ung thư là do thiếu hụt các chất dinh dưỡng nhất định. Các loại quả mọng và cà chua là một số loại trái cây quan trọng rất thích hợp chống lại bệnh ung thư. Trí nhớ tốt: Trong một nghiên cứu, người ta thấy rằng ăn quả việt quất có thể tăng cường trí nhớ. Độ tuổi mắc chứng hay quên có thể được ngăn ngừa bằng cách sử dụng các loại trái cây trong chế độ ăn uống. Quả việt quất có chất dinh dưỡng giúp phát triển các tế bào não mới, để ngăn chặn suy giảm trí nhớ. Đây là một trong những lý do tại sao bạn nên ăn trái cây mỗi ngày. Giảm cân: Thay thế đồ ăn dầu mỡ của bạn bằng trái cây. Các chuyên gia khuyên rằng thêm trái cây trong chế độ ăn uống của bạn sẽ giúp bạn trong việc ăn kiêng. Ăn trái cây vào giữa các bữa ăn giúp bạn cung cấp cho cơ thể khỏe mạnh hơn và sẽ làm giảm nguy cơ tăng cân. Da: Bạn có muốn có một làn da sáng? Vậy thì bạn nên ăn trái cây mỗi ngày! Hầu hết các loại trái cây, đặc biệt là bơ, có một lượng lớn các vitamin E làm lão hóa chậm. Thêm các loại trái cây trong chế độ ăn uống của bạn sẽ giúp làm

sáng da và ngăn ngừa lão hoá. Tăng miễn dịch: Một số loại trái cây có sự kết hợp tuyệt vời của vitamin C, vitamin A và các loại khác nhau của các carotenoid, giúp tăng sức mạnh hệ miễn dịch.



Trái cây như xoài là ví dụ tốt nhất. Hãy thử thêm các loại trái cây trong chế độ ăn uống của bạn, điều này làm tăng cường khả năng miễn dịch. Đây là một số trong những lý do để bạn có thể ăn trái cây

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>

Formatted: Bottom: 0.43 cm

Mục lục

28

Mục Lục

NỘI DUNG	TRANG
PHẦN I : cơ sở lý luận	
1.Vi khuẩn E.coli	3,4
2. Vi khuẩn Salmonella	5
3. Vi khuẩn Vibrio	6
4. Vi khuẩn Staphylococcus	7
5. Vi khuẩn Proteus	8
Phần II : cơ sở thực tiễn	
KẾT LUẬN VỀ TẦM QUAN	24,25
TRỌNG CỦA TRÁI CÂY	
TÀI LIỆU THAM KHẢO	27

LỜI NHẬN XÉT GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN

1. Mục lục không làm đồng nhất
2. Chú thích hình bị sai
3. Thứ tự cấu trúc bài lộn xộn
4. Lỗi hình thức: đánh máy, dùng sai từ, đánh số trang, chữ còn bị bôi đen, canh lề giãn dòng sai hết

GV1 : 5,5 BÀI TỆ

GV2 : 5,5