

## 4 NHÓM THỰC PHẨM AN TOÀN TỐT CHO SỨC KHỎE

### THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN C



Tăng cường sức đề kháng, chống lại bệnh tật



Cải thiện hấp thụ các khoáng chất, thiết yếu cho tuần hoàn máu và tim mạch, chống lão hóa

### THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN D



Cần cho hấp thụ canxi, giúp phát triển xương



Hỗ trợ chức năng não khỏe mạnh, tăng cường miễn dịch, tăng cường chức năng thần kinh



Ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, hỗ trợ hệ hô hấp



### THỰC PHẨM GIÀU PROTEIN (CHẤT ĐẠM)



Duy trì cơ bắp, tăng cơ



Cải thiện giấc ngủ, giảm căng thẳng, ổn định huyết áp, tăng cường mật độ xương



Với trẻ nhỏ, protein giúp đẩy nhanh tốc độ tăng trưởng, phát triển hoàn thiện về trí tuệ, thể chất



### THỰC PHẨM HỮU CƠ



Trồng trọt và chế biến theo quy trình an toàn, không dùng các chất hóa học

Rất tốt cho sức khỏe, giúp cung cấp trọn vẹn chất dinh dưỡng cho cơ thể



# NGUYÊN TẮC

## VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM



**1** Chọn thực phẩm tươi sạch

**2** Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn



**3** Sử dụng nguồn nước sạch an toàn



**4** Nấu chín kỹ thức ăn

**5** Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn

**6** Nấu lại thức ăn thật kỹ

**7** Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bản



**8** Ăn ngay sau khi nấu

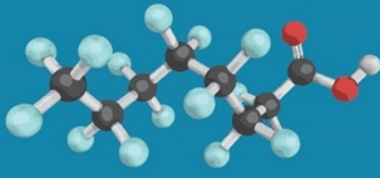
**9** Bảo quản cẩn thận thức ăn đã nấu chín



**10** Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác



# NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ “HÓA CHẤT VĨNH CỬU”



Là các hợp chất  
per- và polyfluoroalkyl (PFAS)

## XUẤT HIỆN

Trong vô số  
sản phẩm  
như nồi chảo  
thiết bị y tế,  
mỹ phẩm,...



Phổ biến trong  
bề mặt nước  
và nước ngầm  
mà con người  
sử dụng



## ĐẶC TÍNH

Có tác dụng  
chống nước,  
chống dính,  
chống dầu mỡ,  
chống bám bẩn

Tích tụ  
trong cơ thể  
con người  
theo thời gian  
thay vì phân hủy

## NGUY CƠ CAO MẮC CÁC BỆNH KHI TIẾP XÚC



Ung thư thận  
và tinh hoàn



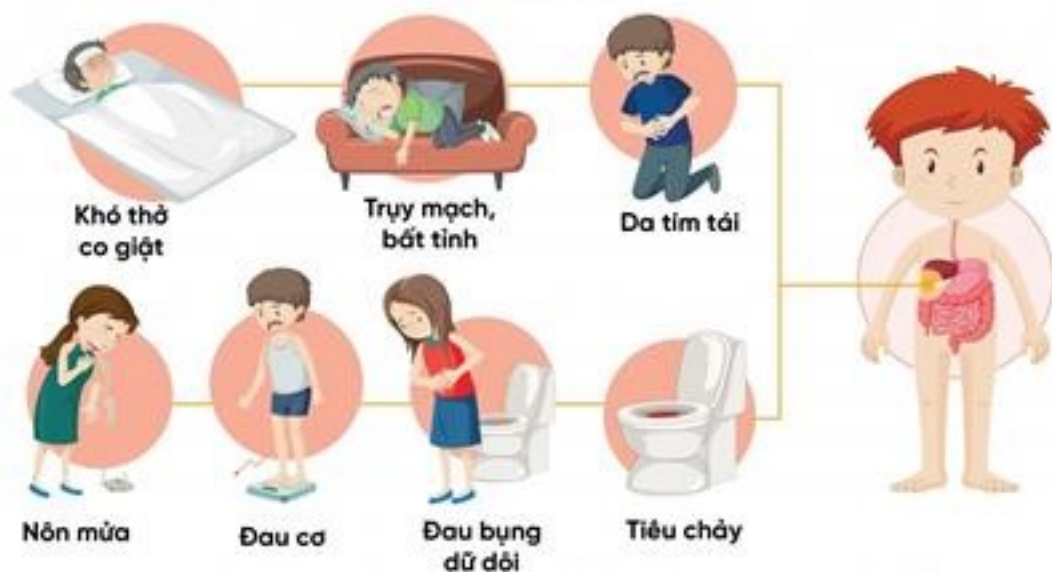
Bệnh  
tuyến giáp



Rối loạn  
cholesterol

# PHÒNG, CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

## DẤU HIỆU



## SƠ CỨU KHI BỊ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

- Gây nôn (nếu bệnh nhân không có biểu hiện nôn)
- + Kích thích nôn ra bằng cách: Rửa sạch tay, rồi đặt tay vào lưỡi người bệnh
- + Trong lúc tiến hành gây nôn, cần đặt người bệnh nằm nghiêng, phần đầu kê hơi cao
- + Chỉ thực hiện kích thích gây nôn với người còn tỉnh táo, nhận thức được
- Cho người bệnh uống thật nhiều nước
- Gọi cấp cứu hoặc đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để được thăm khám, điều trị kịp thời



## CÁCH PHÒNG, CHỐNG NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

