

FACT SHEET: DOES WASHING FOOD MAKE IT SAFER?

The truth about when and how to wash food

Keeping things clean is important to your health, but sometimes our efforts can go a little overboard and may do more harm than good. Read on to learn everything you need to know about the do's and don'ts of washing food before consuming.

What about COVID-19 (Coronavirus)?

Currently there is no evidence to support transmission of COVID-19 associated with food. Before preparing or eating food it is important to always wash your hands with soap and water for 20 seconds for general food safety. In general, because of poor survivability of these coronaviruses on surfaces, there is likely very low risk of spread from food products or packaging that are shipped over a period of days or weeks at ambient, refrigerated, or frozen temperatures.



Produce

Before eating or preparing fresh fruits and vegetables, wash under cold running tap water to remove dirt and bacteria. Foods with a firm surface, such as apples or potatoes, can be scrubbed with a brush. Consumers should not wash fruits and vegetables with detergent or soap. These products are not approved or labeled by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) for use on foods. Like detergents and soap, diluted bleach and store-bought produce washes may leave residues behind that you ingest with your food.



Meat & Poultry

Washing raw poultry, beef, pork, lamb, or veal before cooking it is not recommended. Some consumers think they are removing bacteria and making their meat or poultry safe. However, some of the bacteria are so tightly attached that you could not remove them no matter how many times you washed. Other types of bacteria are easily washed off and splashed on the surfaces of your kitchen and can result in food-borne illness. Cooking (baking, broiling, boiling, and grilling) to the right temperature kills the bacteria.



Eggs

Do not wash eggs before storing them. Washing is a routine part of commercial processing and they do not need to be washed again. "Bloom," the natural coating on just-laid eggs that helps prevent bacteria from permeating the shell, is removed by the washing process, but is replaced by a light coating of edible mineral oil which restores protection. Extra handling, such as washing, could increase the risk of cross-contamination, especially if the shell gets cracked.

HOJA INFORMATIVA: ¿LAVAR LOS ALIMENTOS LOS HACE MÁS SEGUROS?

La verdad sobre cuándo y cómo lavar los alimentos

Mantener las cosas limpias es importante para su salud, pero a veces nuestros esfuerzos pueden ir más allá de lo necesario y pueden perjudicar más que beneficiar. Continúe leyendo para aprender todo lo que debe saber sobre qué hacer y qué no hacer al lavar los alimentos antes de consumirlos.

¿Qué sabemos acerca del COVID-19 (coronavirus)?

Actualmente no hay evidencia que respalde que el COVID-19 pueda transmitirse a través de los alimentos. Antes de preparar o consumir alimentos, es importante que siempre se lave las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos para garantizar la seguridad general de los productos alimenticios. En general, dada la baja tasa de supervivencia del coronavirus en superficies, es probable que exista solo un riesgo muy bajo de propagación a través de productos alimenticios o empaques franqueados durante varios días o semanas, ya sea que estén refrigerados, congelados o a temperatura ambiente.

Productos frescos



Antes de comer o preparar frutas y vegetales frescos, lávelos con agua fría del grifo para retirar restos de suciedad y bacterias. Los alimentos con una superficie firme, como manzanas o papas, pueden limpiarse con un cepillo. Los consumidores no deben usar detergente ni jabón para lavar frutas y vegetales. Estos productos no están aprobados ni etiquetados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) para ser utilizados en alimentos. Al igual que los detergentes y el jabón, la lejía diluida y los productos comerciales para lavar productos frescos podrían dejar residuos que las personas podrían ingerir junto con sus alimentos.

Carnes y aves de corral



No se recomienda lavar la carne cruda de ave de corral, res, cerdo, cordero o ternera antes de cocinarla. Algunos consumidores creen que al hacer esto están retirando las bacterias y garantizando la seguridad de sus cortes de carne o ave de corral. Sin embargo, algunas bacterias se encuentran tan estrechamente adheridas que no será posible retirarlas sin importar cuántas veces se lave la carne. Otros tipos de bacterias se lavan con facilidad, pero estas terminan siendo salpicadas sobre las superficies de su cocina, y esto puede causar enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Las bacterias se eliminan durante el proceso de cocción (hornear, asar, hervir y preparar a la parrilla o en una sartén) a la temperatura correcta.

Huevos



No lave los huevos antes de almacenarlos. El lavado es parte de la rutina del procesamiento comercial y no necesitan ser lavados nuevamente. La "cutícula" (un revestimiento natural en los huevos recién puestos que ayuda a evitar que las bacterias penetren la cáscara) se retira durante el proceso de lavado, pero esta es reemplazada por una delgada capa de aceite mineral comestible, que restaura la protección. El manejo adicional, como el lavado, podría aumentar el riesgo de contaminación cruzada, especialmente si la cáscara se rompe.

TỜ THÔNG TIN: **RỬA THỰC PHẨM CÓ GIÚP AN TOÀN HƠN KHÔNG?** Sự thật về thời điểm và cách rửa thực phẩm

Giữ mọi thứ luôn sạch sẽ rất quan trọng đối với sức khỏe của bạn, nhưng đôi khi những nỗ lực của chúng ta có thể hơi thái quá và có thể dẫn đến lợi bất cập hại. Hãy tiếp tục đọc để tìm hiểu mọi thứ mà bạn cần biết về những gì nên và không nên về việc rửa thực phẩm trước khi sử dụng.

Còn bệnh COVID-19 (virus corona) thì sao?

Hiện tại không có bằng chứng thuyết phục về việc lây lan bệnh COVID-19 liên quan đến thực phẩm. Trước khi chế biến hoặc ăn thực phẩm, điều quan trọng là phải luôn rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây để đảm bảo an toàn thực phẩm nói chung. Nhìn chung, do loại virus corona này có khả năng sống sót kém trên bề mặt, nên nguy cơ lây lan bệnh rất thấp từ các sản phẩm thực phẩm hoặc bao bì được vận chuyển trong khoảng vài ngày hoặc vài tuần ở nhiệt độ môi trường, bảo quản lạnh hoặc đông lạnh.



Nông sản

Trước khi ăn hoặc chuẩn bị trái cây và rau củ tươi, hãy rửa chúng dưới vòi nước lạnh để loại bỏ bụi bẩn và vi khuẩn. Những thực phẩm có vỏ ngoài sần chắc - như táo hoặc khoai tây - có thể dùng bàn chải để chà. Người tiêu dùng không nên rửa trái cây và rau củ bằng chất tẩy rửa hoặc xà phòng. Những sản phẩm này không được Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) phê duyệt hoặc dán nhãn để sử dụng cho thực phẩm. Giống như chất tẩy rửa và xà phòng, chất tẩy trắng pha loãng và nước giặt mua tại cửa hàng có thể để lại dư lượng hóa chất trong thức ăn của bạn.



Thịt gia súc & gia cầm

Không nên rửa thịt gia cầm, thịt bò, thịt lợn, thịt cừu hoặc thịt bê sống trước khi nấu. Một số người tiêu dùng nghĩ rằng họ đang loại bỏ vi khuẩn và giúp cho thịt gia súc hoặc gia cầm an toàn hơn. Tuy nhiên, một số vi khuẩn bám vào thịt chặt đến mức bạn không thể loại bỏ chúng cho dù có rửa bao nhiêu lần. Các loại vi khuẩn khác dễ dàng được rửa sạch và văng trên bề mặt bếp và có thể gây ra ngộ độc thực phẩm. Nấu (hâm nóng, nướng, luộc và rán) thịt đến nhiệt độ thích hợp sẽ tiêu diệt được vi khuẩn.



Trứng

Không rửa trứng trước khi bảo quản chúng. Rửa trứng là một phần thường xuyên trong quy trình chế biến thương mại và chúng không cần phải rửa lại. "Phần" - lớp phủ tự nhiên trên trứng vừa để vốn giúp ngăn vi khuẩn thấm qua vỏ đã bị loại bỏ bằng quy trình rửa, nhưng cần được thay thế bằng lớp phủ nhẹ của dầu khoáng ăn giúp khôi phục khả năng bảo vệ của vỏ trứng. Việc xử lý thêm - chẳng hạn như rửa - có thể tăng thêm nguy cơ nhiễm khuẩn chéo, đặc biệt nếu vỏ trứng bị nứt.