

## NHẬN BIẾT CẢM QUAN ĐỐI VỚI SẢN PHẨM RAU, CỦ, QUẢ

Bằng mắt thường người tiêu dùng có thể dựa vào những tiêu chí sau để lựa chọn các sản phẩm rau, củ, quả phục vụ nhu cầu tiêu dùng:

1. Lựa chọn rau, củ, quả được trồng theo mùa vụ: Nên chọn rau vào vụ chính, là thời điểm cây trồng phát triển bình thường, ít bị sâu bệnh, dẫn đến số lần sử dụng thuốc bảo vệ thực và phân bón ít; Hạn chế chọn rau vào vụ nghịch.

2. Lựa chọn theo hình dáng bên ngoài: Khi mua rau quả phải còn tươi, nguyên vẹn không bị trầy xước, dập nát hay héo úa, phải có màu sắc của rau quả tự nhiên, cầm lên thấy chắc tay. Không nên mua khi rau, củ, quả có mùi vị khác thường hay có dính kèm các vật lạ, quả có màu quá sáng bóng.



Hình: Chọn sản phẩm nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, uy tín

+ Đối với rau ăn lá: Không nên chọn những bó rau có màu xanh quá đậm, quá mướt, lá bóng mà nên chọn màu xanh nhạt, cây rau có vẻ bình thường.

+ Rau ăn ngọn (rau lang, rau muống, đọt bầu bí): Không nên chọn những bó rau có ngọn vươn ra quá dài (khoảng cách giữa các lóng xa nhau), tay cuống mập và ngắn, ít lông tơ, ngọn bí màu xanh nhạt, lá màu xanh đen,

+ Rau cải (cải xanh, cải thảo, ...): Khi mua nên bẻ ngang phần gốc, nếu thấy có nhiều nước từ thân tiết ra và nếu để quá 12 giờ thì dễ bị úng nâu đen, không nên mua vì có thể đã sử dụng quá nhiều phân đạm cận ngày thu hoạch.

+ Rau muống: Không nên chọn những bó rau có cọng to hơn bình thường, rau giòn, lá màu xanh đen, nhìn nghiêng mặt trên của lá rau rất bóng và mướt; khi nước luộc rau này nguội, nước sẽ biến thành màu xanh đen, có kết tủa đen và khi ăn xong, ta nhận thấy có vị chát.

+ Đối với rau ăn trái (rau ăn quả): Không nên chọn những trái quá lớn, mà chọn những trái có kích thước vừa phải hoặc hơi nhỏ, không chọn những trái da căng và có vết nứt dọc theo thân, những trái da xanh bóng.

3. Nên chọn những sản phẩm rau quả có bao gói, thùng chứa, dây buộc hợp vệ sinh; trên bao bì hoặc nhãn gắn trực tiếp vào từng sản phẩm tối thiểu phải có các thông tin của nhà sản xuất, nhà cung cấp.

4. Tránh mua rau, củ, quả được gọt vỏ sẵn ngâm nước ở ngoài chợ vì người bán có thể hòa các chất độc hại để giữ trắng giòn cho thực phẩm. Hơn nữa khi ngâm trong nước các vitamin có trong rau quả dễ bị hòa tan và mất đi. Nguồn nước ngâm cũng không có gì đảm bảo đó là nước sạch như vậy rau, củ, quả dễ bị vi khuẩn tấn công.



Hình: Giá đỗ sử dụng chất kích thích tăng trưởng (hình bên trái) và giá đỗ không sử dụng chất kích thích tăng trưởng (hình bên phải).

*Nguồn: Chi cục Bảo vệ Thực vật - Thành phố Hồ Chí Minh*