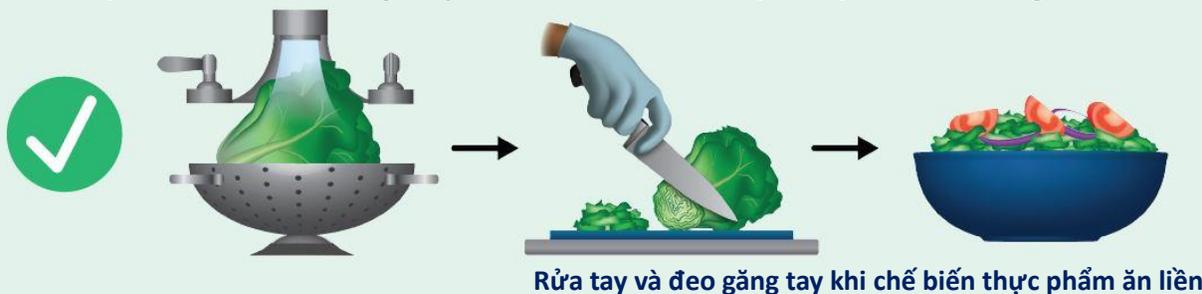


Rửa Sạch Trái Cây và Rau Củ

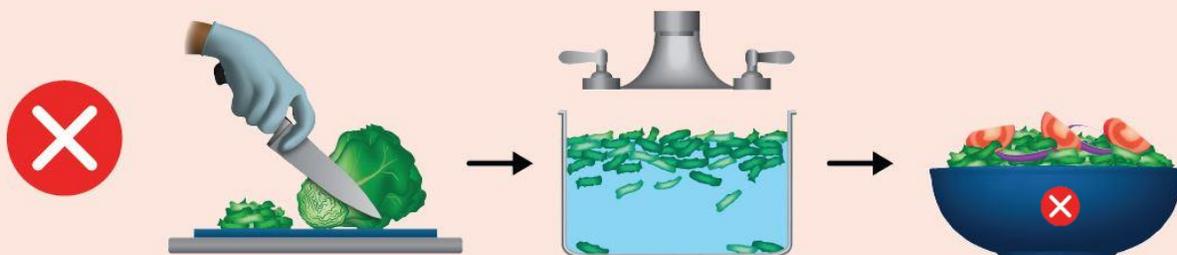
Trái cây và rau củ có thể có vi trùng, côn trùng, thuốc trừ sâu và những thứ khác ở bề mặt bên ngoài. Tất cả các loại trái cây và rau củ phải được rửa sạch trước khi chế biến hoặc ăn để loại bỏ những thứ có thể gây bệnh. Các rau quả này cũng bao gồm quả bơ, quả mọng, rau quả được dùng để trang trí và các loại rau thơm tươi.

✔ Một cách để dễ nhớ: rau quả nên được “tắm vòi sen” chứ không phải “tắm ngâm bồn”.

Rửa sạch dưới vòi nước đang chảy trước khi chế biến để loại bỏ bụi bẩn và vi trùng trước



Một con dao mang vi trùng và bụi bẩn từ lớp bên ngoài vào bên trong thực phẩm



Modified from 'Wash Produce Before Preparing or Serving' by Tacoma-Pierce County Health Department / CC BY-NC 4.0. Photo credit.