

## **TUYÊN TRUYỀN KHÔNG ĂN QUÀ VẬT**

Các bạn thân mến!

Tuổi ô mai chúng mình, ai cũng thích ăn quà vặt. Nhưng ăn gì để đảm bảo sức khỏe lại rất cần sự khôn ngoan ở các bạn

Hiện nay, nhiều nơi bán đồ ăn vặt như bim bim, xúc xích, bánh kẹo, nước ngọt... Tuy nhiên có nhiều mặt hàng không rõ nguồn gốc xuất xứ, không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, tiềm ẩn những nguy cơ khôn lường đối với sức khỏe người sử dụng.

Theo các chuyên gia về thực phẩm, hiện có tới 70 đến 80% thực phẩm đường phổ nhiễm khuẩn, trong đó có E.coli, loại vi khuẩn gây tiêu chảy, bệnh đường ruột và khuẩn gây tả. Ngoài ra, thức ăn đường phố thường sử dụng phẩm màu, hóa chất công nghiệp để tạo ra sản phẩm, đây là nguy cơ gây bệnh mãn tính lên gan, thận, thần kinh, gây ung thư.

Mặt khác, các chất độc tích tụ lâu dài trong cơ thể sẽ làm xuất hiện nhiều bệnh lạ. Các loại bột dẻo, bột mì được sử dụng để sản xuất bim bim khi làm nóng ở nhiệt độ trên 120 độ sẽ tạo thành chất acrylamide, gây nguy cơ mắc ung thư rất cao. Chất tạo ngọt Sodium Cyclamate có trong bim bim là chất cấm, không được phép sử dụng trong chế biến thực phẩm, chất acrylamide phổ biến trong tất cả bim bim được cho là nguyên nhân gây ung thư thận, ung thư phổi, ung thư gan, ảnh hưởng đến thai nhi...

Lượng dầu mỡ nhiều trong quy trình sản xuất bim bim là nguyên nhân gây bệnh tim mạch, tiểu đường. Ngoài ra, trong bim bim còn có hàm lượng đường, muối nhân tạo dễ khiến trẻ bị mắc tiểu đường hoặc làm giảm insulin, hạn chế sự phát triển cơ thể của trẻ. Ăn nhiều bim bim với hàm lượng rất lớn các chất béo có hại dễ khiến trẻ bị béo phì, đầy bụng, chán ăn, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về tiêu hóa.

Vì vậy hãy là người tiêu dùng thông thái khi lựa chọn đồ ăn vặt. Hãy nói không với những loại thực phẩm không rõ nguồn gốc xuất xứ, không đảm bảo an toàn vệ sinh để đảm bảo sức khỏe.

Và nhớ sau khi ăn, hãy bỏ rác đúng nơi quy định bạn nhé!