



Các Biện Pháp An Toàn Thực Phẩm Tốt Nhất Cho Người Làm Vườn Tại Hawai'i

James R. Hollyer,¹ Luisa F. Castro,² Vanessa A. Troegner,¹ Lynn Nakamura-Tengan,³ và Norman Arancon⁴

¹Phát Triển Nông Nghiệp trong Dự Án Mỹ Thái Bình Dương, ^{2,3}CTAHR ²Khoa Tài Nguyên Thiên Nhiên và Quản Lý Môi Trường, ³Thực Phẩm Dinh Dưỡng cho Con Người và Khoa Học Động Vật, ⁴Đại Học Hawai'i ở Hilo

Tự tay trồng thực phẩm cho bản thân là việc làm thật tuyệt vời. Những khu vườn của gia đình cung cấp cho chúng ta những thực phẩm tươi ngon nhất, giúp chúng ta tập thể dục đồng thời giảm thiểu chi phí cho thực phẩm của gia đình.

Tuy nhiên, theo Cục Quản Lý Thực phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ, trong vòng 50 năm qua, hơn 20 mầm bệnh mới gây bệnh cho người đã phát sinh trong hệ thống thực phẩm của chúng ta. Do đó, chúng ta phải cảnh giác hơn nữa với thực phẩm mình sử dụng, ngay cả với thực phẩm trong chính khu vườn của gia đình mình. Những tư vấn và khuyến nghị sau không những hợp lý mà còn dựa trên căn cứ khoa học xác đáng.

Tôi muốn sử dụng phân hữu cơ trong vườn của mình; có bất kỳ vấn đề an toàn thực phẩm nào liên quan đến phân hữu cơ không?

Phân hữu cơ sẽ giúp khu vườn của bạn thoát nước tốt hơn, tăng lượng vi sinh vật có lợi và một số chất dinh dưỡng bổ sung (tuy nhiên, nếu chỉ sử dụng phân hữu cơ là nguồn dinh dưỡng duy nhất cho cây trồng thì loại phân này không thực sự hiệu quả). Trên cơ sở an toàn thực phẩm, hãy đảm bảo rằng đồng phân hữu cơ của bạn cung cấp đủ mức nhiệt để các vi sinh vật có thể phá vỡ các thành phần của phân hữu cơ. Lượng nhiệt này sẽ dần dần tiết trùng phân hữu cơ và biến loại phân này trở nên an toàn để có thể sử dụng cho cây trồng. Chỉ sử dụng phân hữu cơ tại gia cho khu vườn nếu bạn chắc chắn rằng phân đó an toàn. Để biết thêm thông tin về cách ủ phân hữu cơ và phân trùn quế tại gia, vui lòng xem các ấn phẩm tại www.ctahr.hawaii.edu/freepubs. Nếu bạn sử dụng phân động vật thô, có thể bạn đang đưa mầm bệnh gây hại vào khu vực canh tác của mình. Giữa các vụ canh

tác, nếu bạn sử dụng phân động vật thô hoặc chưa được ủ làm chất phụ gia cho đất hoặc phân bón, bạn không nên trồng bất kỳ loại cây nào trong vòng 120 ngày. Đặc biệt, KHÔNG bón phân động vật thô hoặc chưa được ủ vào cây trồng trong vụ canh tác khi bạn chuẩn bị thu hoạch cây trồng trong vòng dưới 60 ngày.

Nếu bạn mua phân hữu cơ được sản xuất thương mại, phải đảm bảo rằng bạn chỉ mua những sản phẩm đã được ủ thành phân hữu cơ hoàn toàn theo tiêu chuẩn EPA 503. Có thể bón phân hữu cơ đã được tiết trùng theo tiêu chuẩn EPA 503 một cách an toàn cho đất trong khu vườn tại thời điểm bất kỳ trong chu trình canh tác.

Tôi có được sử dụng phân trùn quế, phân từ trùn và phân trà mà vẫn đảm bảo an toàn không?

Có, phân trùn quế, phân từ trùn và phân trà đều an toàn nếu được sử dụng đúng cách. Vui lòng thận trọng: đã có bằng chứng khoa học chỉ ra rằng có thể tìm thấy mầm bệnh gây hại cho người trong phân trùn quế và phân trà, đặc biệt là những loại được sản xuất không đúng cách. Yếu tố quan trọng quyết định độ an toàn của sản phẩm chính là thành phần ban đầu được đưa vào đồng phân và quy trình sản xuất phân. Ủy Ban Tiêu Chuẩn Hữu Cơ Quốc Gia USDA đưa ra những khuyến nghị sau về phân hữu cơ (và phân trùn quế/phân trà):

- Chỉ sử dụng nước uống được để làm phân trùn quế/phân trà hoặc để pha loãng phân (những loại nước khác, chẳng hạn như nước từ hệ thống thu nước mưa có thể đưa mầm bệnh vào phân).
- Vệ sinh tất cả các thiết bị được sử dụng để sản xuất phân trùn quế/phân trà.
- Chỉ làm phân trùn quế/phân trà từ phân hữu cơ được duy trì nhiệt độ thấp nhất là



131°F trong ba ngày và đã được trộn để đảm bảo toàn bộ đồng phân đã nóng lên.

- Tránh sử dụng chất phụ gia khi lên men phân trùn quế/phân trà vì những chất này có thể thúc đẩy quá trình phát triển của vi khuẩn có hại. Đặc biệt, nên tránh các nguồn đường đơn như mật đường.
- Có thể sử dụng chất phụ gia nếu đã kiểm tra các mẻ phân trùn quế/phân trà mẫu trước khi sử dụng để đảm bảo phân đó tuân thủ hướng dẫn của EPA về chất lượng nước trong ngành giải trí đối với vi khuẩn coliform.
- Nếu phân trùn quế/phân trà được sản xuất có sử dụng chất phụ gia mà chưa được kiểm tra hoặc nếu phân không tuân thủ hướng dẫn về chất lượng nước thì chỉ được phép thu hoạch cây trồng sau 90–120 ngày sau khi bón phân trùn quế/phân trà (quy tắc tương tự áp dụng với phân động vật thô được sử dụng tại các trang trại) (Nguồn: www.uvm.edu/vtvegandberry/factsheets/coposttea.html)

Một biện pháp an toàn nữa, đặc biệt là nếu phân trùn quế/phân trà của bạn chưa được một phòng thí nghiệm có chứng nhận kiểm tra về mầm bệnh, là tránh để phân tiếp xúc với những bộ phận có thể ăn được của cây trồng—đặc biệt vào thời điểm gần thu hoạch. Lý do là vì phân có thể tích tụ trong cây (chẳng hạn như trong cuống gốc cây xà lách). Nếu trong phân có mầm bệnh thì cây trồng sẽ trở thành nơi sinh sôi của mầm bệnh đó.

Tôi sống ở khu vực “ngoài mạng lưới tưới tiêu” và không thể lấy nước tưới từ nguồn nước của thành phố; liệu điều này có gây ra bất kỳ vấn đề an toàn thực phẩm nào không?

Có nhiều nguồn nước tưới bao gồm suối, mương thủy lợi, hồ chứa mồi, giếng và hệ thống thu nước mưa. Chim, động vật gặm nhấm, mèo và các động vật khác có thể làm ô nhiễm nước khi chúng đại tiện gần các nguồn nước này. Khi trời mưa, phân động vật (con sên và ốc sên) có thể bị cuốn trôi vào bể/bồn chứa nước mưa của bạn. Để đảm bảo chất bản này không ảnh hưởng đến độ an toàn của nông sản, chỉ nên tưới nước chưa qua xử lý vào gốc cây và không tưới trực tiếp vào “bộ phận dùng để ăn của cây trồng.” Tìm hiểu thêm về chất lượng nước tưới của bạn cũng như kiểm tra giếng nước và các nguồn nước mặt xem có chứa vi khuẩn E.coli và các loại vi khuẩn coliform khác không, đây là yếu tố chỉ ra rằng nguồn nước đó có thể bị ô nhiễm do các nguồn phân thải có chứa mầm bệnh gây hại. Để xử lý nước mưa, hãy đọc “Hướng dẫn về hệ thống thu nước mưa cho Hawai'i” (www.ctahr.hawaii.edu/oc/freepubs/pdf/RM-12.pdf).

Tôi cần sử dụng thuốc bảo vệ thực vật hóa học để diệt loài gây hại trong vườn của mình. Tôi có thể sử dụng thuốc bảo vệ thực vật của những người bạn cũng có nông trại như tôi không?

Nếu bạn là người làm vườn theo kiểu truyền thống hoặc hữu cơ thì bạn được phép sử dụng các sản phẩm hóa học có nhãn “được sử dụng tại gia.” Tuy nhiên, nếu bạn làm vườn để sản xuất thực phẩm cho gia đình đồng thời để bán ngoài chợ nông sản thì sẽ có các quy tắc khác. Các trang trại thương mại chỉ được phép sử dụng những sản phẩm có nhãn “sử dụng cho mục đích thương mại” và không được sử dụng những sản phẩm có nhãn “chỉ sử dụng cho gia đình và vườn”. Ngược lại, một số sản phẩm có chỉ dẫn “Không sử dụng trong hoặc xung quanh nhà.” Rõ ràng, những sản phẩm này không dành cho người làm vườn tại gia. Hầu hết các hóa chất trong nông nghiệp đều có chỉ dẫn “Chỉ sử dụng trong nông nghiệp”, do đó, những người làm vườn tại gia KHÔNG nên sử dụng những sản phẩm này. Điều mấu chốt là tất cả các nhãn mác đều khác nhau... bạn không thể khái quát hóa chúng. Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào, hãy gọi điện tới văn phòng Thuốc Bảo Vệ Thực Vật của Sở Nông Nghiệp Hawai'i (<http://hawaii.gov/hdoa/pi/pest/Pesticide%20Branch%20Contacts.pdf>)

Một lựa chọn diệt loài gây hại khác là sử dụng các biện pháp kiểm soát sâu bệnh tự chế và rất nhiều biện pháp trong số đó (bao gồm dung dịch nước và xà phòng) gây ra rất ít nguy cơ. Tuy nhiên, cần thực hiện phòng ngừa đảm bảo an toàn đối với các biện pháp tự chế bởi nếu sử dụng không đúng cách có thể gây hại cho bạn, gia đình bạn cũng như thú cưng của bạn. Lý do là bởi vì bạn có thể tìm thấy các lựa chọn diệt loài gây hại quanh nhà mình và sản phẩm không có nhãn cảnh báo không có nghĩa là chúng an toàn trong tất cả các trường hợp.

Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường đã loại trừ 31 sản phẩm được mô tả trong 40 CFR phần 152.25(g) (www.epa.gov/opppbd1/biopesticides/regtools/25b_list.htm) là thuốc bảo vệ thực vật gây ra ít hoặc không có nguy cơ. Một số loại trong đó bao gồm dầu thầu dầu, dầu hạt lanh, bạc hà và húng tây. Hãy tuân thủ các nguyên tắc sau để hạn chế nguy cơ khi áp dụng các biện pháp diệt loài gây hại tự chế:

- Sử dụng ngay lập tức toàn bộ thuốc bảo vệ thực vật tự chế—vứt bỏ và không lưu trữ phần còn thừa.
- Chỉ pha trộn đủ số lượng thuốc bảo vệ thực vật tự chế cần thiết để sử dụng ngay.
- Không được lơ là thuốc bảo vệ thực vật tự chế hoặc phun thuốc ở nơi gần trẻ em, thú cưng hoặc các đối tượng khác.
- Tự nghiên cứu thực hành để nắm rõ thông tin. Hiểu rõ thành phần hoạt chất và nguy cơ an toàn. Ví dụ, đôi khi có thể sử dụng các sản phẩm từ sữa và hải sản làm thuốc bảo vệ thực vật tự nhiên, nhưng đối với người bị dị ứng một loại thực phẩm nhất định thì điều này có thể gây nên phản ứng nghiêm trọng. Tìm hiểu thêm thông tin về dị ứng thực phẩm tại www.foodallergy.org. (Nguồn: www.pesticides.montana.edu/News/Bulletins/MT%20Pest%20Bulletin-May.pdf)

Tôi có được nuôi thú cưng hoặc động vật trong vườn không?

Thú cưng và các động vật khác đem lại cho chúng ta cảm giác thoải mái và đồng hành, nhưng tối nhất nên tránh mang

chúng vào vườn trồng rau và hoa quả. Khi bạn ở trong vườn, phân thú cưng có thể tiếp xúc với tay, giày hoặc ủng của bạn, dụng cụ và thiết bị thu hoạch hoặc bộ phận dùng để ăn của cây trồng.

Một điều quan trọng nữa là không cho động vật và chim quanh quẩn trong vườn của bạn. Cho vịt hoặc gà vào vườn để ăn sâu bệnh thoát đầu có vẻ là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng sẽ ra sao nếu lũ gà vịt này đại tiện ra vườn của bạn? Gia cầm (gà, vịt và ngỗng) có thể mang vi khuẩn đường ruột salmonella và các mầm bệnh khác trong cơ thể, chúng có thể bài tiết những vi khuẩn này qua phân vương vãi khắp khu vườn. Bạn cũng nên cảnh giác khi nuôi chim nhốt lồng gần khu vườn.

Nếu bạn không thể kiểm soát hoàn toàn tất cả các thú cưng và động vật, bạn phải dành thời gian để chỉ thu hoạch các nông sản không dính phân—đừng cố gắng rửa sạch phân chim. Ví dụ, phân chim có thể làm bẩn tay, găng tay, nước rửa, thớt, bát và miếng rửa bát bằng vi khuẩn đường ruột salmonella và các mầm bệnh khác gây hại cho con người. Hãy dùng các đầu nhọn bằng nhựa hoặc kim loại để bịt đầu các cột hoặc cọc hàng rào để ngăn chim đậu xuống và thải phân vào vườn hoặc gần vườn của bạn. Biện pháp tốt nhất là bỏ lại tất cả các nông sản đã dính phân trong vườn và loại bỏ chúng vào mùa không thu hoạch hoặc vào cuối chu kỳ sản xuất. (Tìm hiểu thêm thông tin về mầm bệnh động vật tại <http://nasdonline.org/document/911/d000752/zoonoses-animals-can-make-you-sick.html>.)

Gia đình tôi muốn cùng nhau làm việc trong vườn; tôi có cần thực hiện biện pháp phòng ngừa nào không?

Có, đặc biệt là với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Phân người có chứa nhiều mầm bệnh gây bệnh cho con người. Nếu không xử lý tỉ mỉ cẩn thận, chất ô nhiễm trên tay bạn có thể dính vào nông sản. Do trẻ em thường tiếp xúc với thú cưng và các vật khác, nên chúng cần giữ tay càng sạch sẽ càng tốt (sau khi rửa tay) nếu chúng giúp bạn thu hoạch. Cần tuân thủ một số biện pháp phòng ngừa an toàn sau:

- Tránh sử dụng hóa chất làm vườn tại gia ở những khu vực con bạn hỗ trợ bạn trồng cây hoặc chăm sóc cây.
- Dùng hóa chất làm vườn tại gia trong bình chứa ban đầu và để trong tủ khóa tránh xa tầm tay trẻ em; không bao giờ đựng hóa chất trong chai nước ngọt, nước lọc hoặc nước hoa quả.
- Nếu bạn sử dụng hóa chất làm vườn tại gia, hãy để trẻ em tránh xa khu vườn trong khoảng thời gian chỉ định trên nhãn sản phẩm hóa chất do trẻ có thể chạm vào các cây được phun thuốc và truyền một số hóa chất vào miệng hoặc mắt của chúng.
- Dạy cho con bạn biết những loại cây nào không an toàn và không ăn được. Ví dụ, một số loại nấm gây nguy hiểm nhưng khó phát hiện và đôi khi chúng mọc tự phát trong

khu vườn của bạn, do đó tốt nhất bạn nên nhấn mạnh rằng không được chạm vào và ăn *tất cả* các loại nấm.

Các loại cây thông thường có thể gây ra phản ứng dị ứng, viêm da, kích ứng da hoặc ngộ độc bên trong cơ thể. Một số nguồn tham khảo hữu ích bao gồm “Các Loài Cây Độc Gây Tử Vong (Poisonous Plants of Paradise)” (Scott và Thomas, 2002), Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc Washington, www.wapc.org/poisons/plantlist.htm và Sở Nông Nghiệp Hawai'i, http://hawaii.gov/hdoa/pi/pest/BROCHURE_TOPTENproof.pdf.

Vấn đề gì xảy ra nếu có người bị bệnh do ăn phải con sên và ốc sên trên nông sản?

Đây là vấn đề vô cùng nghiêm trọng ở Hawai'i và các khu vực nhiệt đới khác. Mầm bệnh này có tên là giun ký sinh trong phổi chuột và có thể dẫn tới các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng (bệnh phù mạch). Nếu bạn chẳng may ăn phải con sên hoặc ốc sên hay một bộ phận của con vật có chứa mầm bệnh bên trong, thì bạn có nguy cơ mắc bệnh này. Mầm bệnh thực sự là giun tròn (giun cực nhỏ). Cách tốt nhất bạn có thể làm là đảm bảo rằng khu vườn của bạn không có con sên, ốc sên và chuột

- bằng cách vớt bỏ hộp, lá rụng, bàn chải, gỗ, gạch, bảng—bất kỳ vật gì mà con sên hoặc ốc sên có thể trốn ở đó
- đặt bẫy chuột để diệt chuột
- đeo găng tay khi nhặt và vớt bỏ con sên và ốc sên (cách làm dễ nhất là cho chúng vào túi nylon và bỏ túi vào thùng rác)
- không dùng con sên hoặc ốc sên để làm phân hữu cơ—hãy coi chúng là rác và vớt bỏ
- sử dụng mồi bẫy con sên/ốc sên theo chỉ dẫn trên nhãn sản phẩm (hãy cẩn thận với chó và các động vật khác ở xung quanh vì chúng thích ăn một số loại mồi có độc)
- tìm kiếm trên mạng Internet để biết các biện pháp khác nhằm kiểm soát con sên, ốc sên và chuột.

Để biết thêm thông tin về cách bảo vệ phòng giun ký sinh trong phổi chuột, hãy đọc bài ““Best On-Farm Food Safety Practices: Reducing Risks Associated with Rat Lungworm Infection and Human Eosinophilic Meningitis” (“Các Biện Pháp Đảm Bảo An Toàn Tốt Nhất Cho Thực Phẩm tại Nông Trại: Giảm Thiểu Các Nguy Cơ Liên Quan Đến Nhiễm Giun Ký Sinh Trong Phổi Chuột và Bệnh Viêm Màng Não Tăng Bạch Cầu Ái Toan” (www.ctahr.hawaii.edu/oc/freepubs/pdf/FST-39.pdf) và “Avoid Contracting Angiostrongyliasis (Rat Lungworm Infection): Wash Fresh Fruits and Vegetables Before Eating!” (“Phòng Tránh Giun Lươn (Giun Ký Sinh Trong Phổi Chuột): Rửa Sạch Rau và Trái Cây Tươi Trước Khi Ăn!”) (www.ctahr.hawaii.edu/oc/freepubs/pdf/FST-35.pdf).

Tôi có thể chuẩn bị cho hoạt động thu hoạch nông sản như thế nào để đảm bảo an toàn nhất?

Rửa tay trong vòng 20 giây bằng nước ấm và xà phòng, sau

đó lau khô tay bằng khăn giấy sạch trước khi thu hoạch. Giặt găng tay (hoặc sử dụng găng tay dùng một lần), vệ sinh dụng cụ thu hoạch và thùng chứa bằng dung dịch phù hợp, cố gắng tránh đặt trực tiếp các dụng cụ và thùng chứa trên mặt đất (đặt trên giá, trong thùng hoặc xe cút kít, v.v.). Không ăn uống hoặc hút thuốc trong vườn khi đang thu hoạch bởi bạn có thể truyền mầm bệnh từ miệng tới tay và sau đó truyền sang nông sản.

Khu vườn của tôi bị ngập do mưa to? Liệu tôi có được ăn rau trong vườn nếu rửa sạch rau không?

Mưa là yếu tố tuyệt vời trong trồng trọt, đặc biệt là khi hạn hán kéo dài. Tuy nhiên, cũng có lo ngại nếu ăn sống rau và trái cây bị ảnh hưởng do ngập lụt, đặc biệt là những cây trồng gần mặt đất, vì nước lũ có thể truyền phân bón, thuốc bảo vệ thực vật, phân động vật, con sên, ốc sên và các loại sâu bệnh khác từ các trang trại, bãi cỏ, hệ thống tự hoại và hệ thống thoát nước, bãi đỗ xe, v.v vào vườn của bạn. Nếu khu vườn của bạn bị ngập nước, hãy tuân thủ các khuyến nghị sau của FDA đối với cây trồng thương mại:

- Nếu bộ phận ăn được của cây trồng tiếp xúc với nước lũ, thì cây đó được cho là bị dính bẩn và không nên ăn. Không có bất kỳ biện pháp thiết thực nào để vệ sinh bộ phận ăn được của rau và trái cây mà có thể đảm bảo chắc chắn an toàn thực phẩm cho con người. Những người làm vườn tại gia nên giảm thiểu nguy cơ bằng cách vớt bỏ các cây trồng bị ảnh hưởng hoặc vùi chúng vào đất.
- Những cây trồng ở gần hoặc tiếp xúc với mức độ ngập lụt nhẹ hơn mà bộ phận ăn được của cây KHÔNG tiếp xúc với nước lũ cần được đánh giá theo từng trường hợp cụ thể. Cần cân nhắc các yếu tố sau khi đánh giá:
 - nguồn gốc nước lũ, liệu có các tác nhân hóa học và/hoặc vi khuẩn ở thượng nguồn không?
 - loại cây trồng và giai đoạn tăng trưởng của cây; ví dụ, phần ăn được của cây có đang phát triển không và phần ăn được thấp nhất đã mọc được bao nhiêu so với mặt đất?
 - liệu có phải cây trồng đã tiếp xúc với độ ẩm và áp suất kéo dài có khả năng thúc đẩy phát triển nấm và có thể phát triển cả độc tố nấm mốc mycotoxin không?

(Nguồn: www.fda.gov/Food/FoodDefense/Emergencies/FloodsHurricanesPowerOutages/ucm112723.htm)

Tại sao tôi cần rửa sạch nông sản trong khi đó là sản phẩm trong khu vườn của tôi?

Bất kể nguồn gốc (trồng tại nhà hay mua ngoài cửa hàng) hay phương pháp trồng trọt (hữu cơ hay truyền thống), nên rửa kỹ nông sản trước khi tiêu thụ vì nhiều lý do.

Lý do quan trọng nhất cần rửa nông sản là để loại bỏ đất trên bề mặt, vi khuẩn, nấm mốc, côn trùng, hóa chất, con sên và ốc sên. Đặc biệt, các nông sản hữu cơ thường có nhiều con sên và côn trùng do đặc tính trồng trọt là không sử dụng nhiều thuốc bảo vệ thực vật. Tất cả các nông sản đều dính một lượng đất hoặc bụi nhất định, bất kể đó là rau củ hay trái cây. Cần rửa kỹ hơn một số loại nông sản đặc biệt là rau lá xanh như rau xà lách, rau chân vịt và rau cải chíp do những bộ phận ăn được tiếp xúc gần hơn với đất và nước tưới. Ngoài ra, bạn cũng nên rửa sạch nông sản để tránh được vi khuẩn và nấm mốc, đó là những vấn đề thường gặp mà có thể gây đau bụng.

Có thể rửa mọi loại nông sản, tuy vậy, cần sử dụng các kỹ thuật khác nhau đối với những loại sản phẩm khác nhau. Nhiều chợ cũng bán các loại nước rửa đặc biệt cho nông sản. Tuân thủ hướng dẫn sử dụng sản phẩm. Không dùng xà phòng rửa bát thông thường để rửa nông sản bởi chúng có thể gây dư lượng tồn đọng dẫn tới các vấn đề tiêu hóa. Trong hầu hết các trường hợp, chỉ cần dùng nước sạch là đủ. Để rửa nông sản có bề mặt cứng chẳng hạn như rau củ và trái cây, hãy dùng bàn chải để chà sản phẩm và rửa bằng nước máy. Đối với các loại rau mỏng manh hơn như rau lá xanh, hãy rửa sản phẩm bằng nước máy mát cho đến khi sạch đất trên bề mặt rồi làm khô sản phẩm bằng vẩy rau. Cũng cần rửa sạch hoa quả và quả mọng, đặc biệt là các loại hoa quả mọc gần mặt đất như dâu tây. Các loại quả mọng được rửa rồi sau đó để trong tủ lạnh sẽ sớm bị mốc, do đó, cần rửa sạch các loại quả này ngay trước khi ăn. (Điều chỉnh từ www.wisegeek.com/why-do-i-need-to-wash-produce.htm.)

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm

Việc chúng tôi liên hệ đến nguồn thông tin bổ sung không nhằm mục đích chứng thực hoặc khuyến nghị rằng nguồn thông tin đó được ưu tiên hơn các nguồn phù hợp khác.

Lời cảm ơn

Các tác giả xin gửi lời cảm ơn tới Donna Meyer, Tiến sỹ Ted Radovich, Nicola Davison, Ty McDonald, Anne Gachuhi, và Dale Evans. Ấn phẩm này do Quỹ Quản Lý Rủi Ro USDA tài trợ #09IE08310223.