



شیر پاستوریزه و شیر خام Pasteurized and Raw Milk

می‌یابند و خطرهای نوشیدن شیر خام را به ما یادآوری می‌نمایند.

چه کسی در معرض خطر بیمار شدن است؟

هر کسی ممکن است در اثر بیماری‌زایان موجود در شیر خام بیمار شود.

نوزادان، کودکان، زنان باردار، سالمندان، و افراد مبتلا به برخی بیماری‌های مزمن در برابر عفونت آسیب‌پذیرتر هستند و بیشتر در معرض خطر بیماری ناشی از نوشیدن شیر خام قرار دارند. نوزادان و کودکان در خطر بیشتری هستند زیرا به طور معمول زیاد شیر می‌نوشند.

برای حفاظت از خود و خانواده‌تان چه می‌توانید بکنید؟

فراورده‌های شیری را تنها از خواربارفروشی یا سایر فروشگاه‌ها خریداری کنید. همواره برچسب روی فراورده‌ی شیری را بررسی کنید تا اطمینان یابید که آن فراورده پاستوریزه شده است. شیری که می‌خرید باید در یک کارخانه‌ی لبنیاتی دارای مجوز پاستوریزه و بسته‌بندی شده باشد. در مورد خریدن شیر از درب مزرعه یا برنامه‌هایی مانند «گاو شریکی» احتیاط کنید زیرا این شیرها مورد تأیید، بازرسی، یا نظارت دولت قرار نمی‌گیرند.

اگر در یک منطقه‌ی روستایی زندگی می‌کند و نمی‌توانید شیر پاستوریزه‌ی تجاری خریداری کنید، می‌توانید با پیروی از 5 گام آسان برای پاستوریزه‌ی آسپون خانگی، خطر بیماری را کاهش دهید:

1. شیشه‌های شیر را تمیز و عفونت‌زدایی کنید

شیشه‌های خالی شیر و در آنها را با مایع ظرفشویی گرم بشویید. شیشه‌ها را آب بکشید و آنها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که تمام آثار مرئی کثیفی ناشی از شیر و پسمانده‌ی صابون پاک شده است. سپس، شیشه را با حرارت یا مواد شیمیایی به شیوه‌ی زیر عفونت‌زدایی کنید:

شیر پاستوریزه چه تفاوتی با شیر خام دارد؟

شیر پاستوریزه همان شیر خام است که به مدت مشخصی، با دمای معینی جوشانده می‌شود تا عوامل بیماری‌زایی را از بین ببرند که ممکن است در شیر خام یافت شوند. بیماری‌زایان ریزاندام‌گانه‌هایی مانند باکتری‌ها هستند که ما را بیمار می‌کنند. شیر خام می‌تواند شامل بیماری‌زایی مانند کامپیلوباکتر، ای.کولای O157:H7، سالمونلا، لیستریا و سایر باکتری‌ها باشد. شیر خام شامل شیر گاو، بز، گوسفند و سایر چهارپایان شیری می‌باشد.

طبق قانون، تمام شیرهایی که به طور عمومی عرضه می‌شوند باید در یک کارخانه‌ی لبنیاتی دارای مجوز پاستوریزه و بسته‌بندی شوند. تنها می‌توانند ویتامین‌های آ و د به شیر بیافزایند. به طور قانونی هیچ افزودنی یا نگهدارنده‌ی دیگری نباید به شیر افزوده شود. ویتامین آ بنیایی را بهبود می‌بخشد، به شما کمک می‌کند تا در شب یا در نور کم بهتر ببینید، و نیز بتوانید رنگها را از هم تشخیص دهید. ویتامین د کمک می‌کند که بدن‌تان کلسیم را جذب کند و خطر پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

خطرهای نوشیدن شیر خام چیست؟

بر اساس پژوهش «مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده»، خطر شیوع بیماری‌های همه‌گیر ناشی از شیر پاستوریزه نشده و فراورده‌های تهیه شده از آن 150 بار بیش از شیوع بیماری‌های همه‌گیر ناشی از شیر پاستوریزه بوده است. کودکان و بزرگسالان جوان بیشتر از این گونه بیماری‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند. شیر خام ممکن است حاوی بیماری‌زایی باشد که می‌توانند باعث ناخوشی یا بیماری شوند.

برخی افراد می‌گویند که در دوران رشد خود همواره شیر خام نوشیده‌اند و هیچ‌گاه در اثر آن بیمار نشده‌اند. اما مقامهای بهداشت همگانی از موارد بسیاری آگاهند که افراد در اثر نوشیدن شیر خام بیمار شده‌اند. پاستوریزه کردن اجباری شیر باعث از بین رفتن شیوع گسترده‌ی بیماری‌های ناشی از شیر در کانادا شده است. با این حال، بیماری‌های ناشی از شیر خام همچنان شیوع

شیوه‌ی حرارت:

شیشه‌ها را به مدت حد اقل 2 دقیقه در آب داغ (77°سانتیگراد / 171°فارنهایت یا داغ‌تر) فرو ببرید. شیشه‌ها را با انبر تمیز از آب بیرون بیاورید و آنها را بگذارید تا آبشان بچکد، خنک و با جریان هوا خشک شوند

4. شیر را خنک کنید

با گذاشتن قسمت بالایی دیگ در یک ظرف آب یخ، شیر را به سرعت خنک کنید. آن را مرتب هم بزنید تا زودتر خنک شود. خنک کردن شیر را تا دمای 20 درجه سانتیگراد (68 درجه فارنهایت) یا خنک‌تر ادامه دهید

5. شیر را در شیشه بریزید

شیر خنک شده را در شیشه‌های ضد عفونی شده بریزید. بی‌درنگ آنها را در یخچال بگذارید تا دمایشان به 4 درجه سانتیگراد (40 درجه فارنهایت) یا خنک‌تر برسد

در شرایط ایده‌آل، شیر پاستوریزه‌ی خانگی را می‌توان تا 2 هفته در یخچال نگهداری کرد.

توجه: برای پاستوریزه کردن شیر در خانه، از مایکروفر استفاده نکنید زیرا شیر را به طور یکنواخت گرم نمی‌کند. فقط از شیوه‌ی شرح داده در بالا استفاده کنید.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی ایمنی شیر، با متخصص ایمنی غذایی مرکز کنترل بیماری بی‌سی با شماره تلفن 604-707-2440 تماس بگیرید یا از این وبسایت دیدن کنید: www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety



روش شیمیایی (200 ppm محلول عفونت‌زدای غیر شستی):

15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) از مایع سفید کننده خانگی را با 4 لیتر (1 گالن) آب مخلوط کنید؛ یا 5 میلی‌لیتر (1 قاشق چای‌خوری) مایع سفید کننده خانگی را با 1 لیتر (4 لیوان) آب مخلوط کنید بگذارید که محلول عفونت‌زدا به مدت دست کم 1 دقیقه بر روی سطح یا لوازم آشپزخانه بماند، آنگاه آن را با حوله کاغذی خشک کنید یا بگذارید با جریان هوا خشک شود

برای محاسبه‌ی قوت مناسب ماده‌ی عفونت‌زدایی که می‌سازید، از ابزار محاسبه‌گر اینترنتی رقیق کردن کلر موجود در وبسایت اداره بهداشت همگانی انتاریو استفاده کنید:

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

2. شیر را در دیگ دو طبقه پاستوریزه کنید. شیر خام

را در قسمت بالایی دیگ دو طبقه بریزید. دمای شیر را به آرامی تا 74° سانتیگراد (165° فارنهایت) یا داغ‌تر برسانید، و آن را دست کم تا 15 ثانیه در همین دما نگاه دارید. آن را مرتب به هم بزنید تا تمام شیر از دمای یکسانی برخوردار شود. توجه: دمای بیش از حد ممکن است باعث تغییر طعم شیر شود

3. اطمینان یابید که دمای شیر به 74 درجه سانتیگراد

می‌رسد. دمای شیر را مرتب با دماسنج غذایی تمیز اندازه‌گیری کنید. دماسنج را تا حدود دو سوم آن در شیر فرو ببرید؛ آن را به ته یا دیواره‌ی ظرف نچسبانید. اگر دمای شیر کمتر از 74 درجه سانتیگراد (165 درجه فارنهایت) باشد، دما را تا 74 درجه سانتیگراد (165 درجه فارنهایت) یا داغ‌تر افزایش دهید و بار دیگر آن را تا 15 ثانیه در همین دما نگاه دارید