



آبمیوه/سبزی و آب سیب سایدر پاستوریزه نشده: یک خطر بالقوه بهداشتی

Unpasteurized Fruit/Vegetable Juices and Ciders: A Potential Health Risk

- بوتولیسم به سیستم انتقال عصبی آسیب می‌زند و در موارد حاد باعث مرگ می‌شود
- کریپتوزپوریوم باعث بیماری اسهال مزمن می‌شود

چه کسی بیشتر در معرض خطر است؟

- کسانی که بیشتر در معرض خطر بیمار شدن هستند عبارتند از:
 - نوزادان
 - کودکان خردسال (۵ ساله و کوچکتر)
 - سالمندان

- کسانی که سیستم ایمنی تضعیف شده دارند (از جمله مبتلایان به HIV یا کسانی که تحت درمان سرطان هستند)

این گروه‌های آسیب پذیر نباید آبمیوه پاستوریزه نشده بنوشند.

مدارس، مهد کودکها و مراقبتگاه‌های سالمندان، بیمارستانها و سایر مکانهایی که به گروه‌های آسیب پذیر خدمت می‌کنند نباید آبمیوه پاستوریزه نشده بفروشند یا سرو کنند. به کودکانی که برای گردش علمی به مزارع یا بازارهای فروش فراورده‌های کشاورزی برده می‌شوند نباید آبمیوه غیر پاستوریزه داده شود.

عوامل بیماری‌زایی مانند ای. کولای O157:H7 از کجا ناشی می‌شوند؟

این بیماری‌زاییان به طور معمول در فضولات دامها یافت می‌شوند. بیشتر شیوع‌های بیماری ای. کولای O157:H7 با غذا یا آب آلوده به فضولات دام مرتبط بوده‌اند. میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توانند در فرایند رشد، برداشت، نگهداری یا فراوری آلوده شوند.

چگونه می‌توانم بدانم که یک آبمیوه پاستوریزه شده است؟

بیشتر آبمیوه‌هایی که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند پاستوریزه شده‌اند و کلمه‌ی «pasteurized» بر روی برچسب آنها نوشته شده است. آبمیوه‌های تازه گرفته شده یا آبمیوه‌های دست افشار که در بارهای آبمیوه فروشی یا کنار خیابان و بازارهای کشاورزان

آبمیوه پاستوریزه شده و پاستوریزه نشده چه تفاوتی دارند؟

آبمیوه‌های پاستوریزه شده حرارت داده می‌شوند تا بیماری‌زاییان و میکروب‌هایی که می‌توانند ما را بیمار کنند از بین بروند. این کار همچنین امکان نگهداری طولانی‌تر آبمیوه را نیز می‌دهد زیرا میکروب‌هایی که باعث فاسد شدن آن می‌شوند از بین رفته‌اند.

آبمیوه‌های خام و تازه حرارت داده نشده‌اند و در اینجا از آنها به عنوان پاستوریزه نشده نام برده می‌شود. این فراورده‌ها زمان مصرف کمتری، به مدت چند روز، دارند. این گونه آبمیوه‌ها باید در یخچال نگهداری شوند و تا قبل از تاریخ انقضاء مصرف شوند.

چه خطری وجود دارد؟

در کانادا و ایالات متحده، 29 شیوع بیماری در اثر آبمیوه و آب سیب وجود داشته است. این شیوع‌ها باعث بیماری غذایی در 1,700 نفر و مرگ دو نفر در طول 20 سال (از 1990 تا 2010) شده است. بیشترین شیوع این بیماری‌ها مرتبط با آبمیوه و سایدر پاستوریزه نشده مانند آب سیب سایدر، آب پرتقال، و لیموناد بوده است. دیگر آبمیوه‌های تازه از قبیل آناناس، هویج، نارگیل، نیشکر، موز، آسای و آبمیوه مخلوط آ نیز باعث بیماری مردم شده‌اند.

شایع‌ترین عوامل بیماری‌زایی موجود در آبمیوه‌های پاستوریزه نشده عبارتند از ای. کولای O157 و O111، سالمونلا، کریپتوزپوریوم، و عامل‌های غیر ویروسی. شماری از شیوع‌های دیگر بیماری به دلیل ویای و بیبریو، کلاستریدیوم باتولینوم، مخمر و هیپاتیت آ بوده‌اند.

این مشکل چقدر جدی است؟

این مشکل بسیار جدی است زیرا این بیماری‌زاییان می‌توانند باعث بیماری‌های شدیدتر از یک اسهال چند روزه شوند.

- ای. کولای O157:H7 می‌تواند باعث آسیب دیدگی دائم کلیه، یا در برخی موارد مرگ شود
- هیپاتیت می‌تواند به آسیب دیدگی کبد بیانجامد

اگر فکر می‌کنید که نوشیدن آبمیوه یا سایدر پاستوریزه نشده شما را بیمار کرده است، بی‌درنگ به یک مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنید و مسئول بهداشت ناحیه‌ی خود را مطلع کنید. شما همچنین می‌توانید با 1-8-تماس بگیرید تا با پرستار رسمی یا کارشناس تغذیه‌ی رسمی صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی ایمنی غذایی، پرونده‌های زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #03 شیر پاستوریزه و شیر خام](#)
- [HealthLinkBC File #22 کنسروهای خانگی - شیوه جلوگیری از بیماری بوتولیسم](#)
- [HealthLinkBC File #59a ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه داشتن غذا](#)
- [HealthLinkBC Files #59b سبزی‌های تازه ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه](#)
- [HealthLinkBC File #59c ایمنی غذایی: توصیه‌های مندرج بر برجسب محصولات غذایی](#)

به فروش می‌رسند احتمالاً پاستوریزه نشده‌اند. برجسب زدن آبمیوه‌ی پاستوریزه نشده داوطلبانه است. بررسی کنید که کلمه‌ی «unpasteurized» بر روی برجسب محصول نوشته شده است یا خیر. اگر تردید دارید، قبل از تصمیم به خرید و نوشیدن آبمیوه، از فروشنده بپرسید.

آیا پاستوریزه کردن مواد مغذی آبمیوه را کاهش می‌دهد؟

بیشتر آبمیوه‌هایی که در ابعاد صنعتی تولید می‌شوند به مدت حدود 16 ثانیه تا دمای حدود 85°C (185°F) حرارت داده می‌شوند تا بیماریزایی احتمالی موجود در آن را از بین ببرند. ارزش غذایی این گونه فراورده‌ها درست به اندازه زمانی است که حرارت داده نشده‌اند. این آبمیوه‌ها طعم خوبی دارند و بسیار بیشتر از آبمیوه تصفیه نشده دوام می‌آورند.

آیا گذاشتن آبمیوه در یخچال آن را سالم نگه می‌دارد؟

نه. نگهداری در یخچال به تنهایی باعث از بین رفتن بیماریزایی نمی‌شود. نگهداری در یخچال تنها رشد آنها را کند می‌کند. آبمیوه‌های پاستوریزه نشده عمر مصرف کوتاهی، به مدت چند روز، دارند. آبمیوه‌های پاستوریزه نشده را در یخچال نگهداری کنید و سریع مصرف کنید.

چگونه خطر بیماری را کاهش دهیم؟

- بهترین راه کشتن بیماریزایی مانند *O157:H7* کولای و سایر باکتری‌ها از طریق پاستوریزه کردن است
- آبمیوه‌های خام و سایدر را قبل از مصرف بجوشانید یا پاستوریزه کنید. برای پاستوریزه کردن آبمیوه در خانه، آن را تا دمای دست کم 70°C به مدت دست کم 1 دقیقه حرارت دهید
- و در ضمن کار آن را مرتب هم بزنید. آن را به مدت
- از دادن آبمیوه و سایدر پاستوریزه نشده به کسانی که بیشتر در معرض خطر هستند (کودکان 5 ساله و کوچکتر، زنان باردار، سالمندان و کسانی که سیستم ایمنی تضعیف شده دارند)
- با نگهداری آبمیوه و سایدر در یخچال، از تازه ماندن و کیفیت آنها اطمینان حاصل کنید. این فراورده‌ها را پس از تاریخ انقضایشان مصرف نکنید

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-تماس (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-1-7-تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.