



ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਖਤਰਾ

Unpasteurized Fruit Juices and Ciders: A Potential Health Risk

ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ 1700 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਪੀ ਕੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਜਿਵੇਂਕਿ ਐਪਲ ਸਾਈਡਰ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਲੈਮੋਨੇਡ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਹੋਰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਪਾਈਨਐਪਲ, ਗਾਜਰਾਂ, ਨਾਰੀਅਲ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਕੇਲੇ, ਅਕਈ (acai) ਅਤੇ ਮਿਲੇ ਜੁਲੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ (ਸਰੋਤ: CSPI, Outbreak Alert! (ਸੀ.ਐਸ.ਪੀ.ਆਈ, ਆਊਟਬਰੇਕ ਅਲਰਟ!) ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ)।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਥੋਜਨਜ਼ ਜਾਂ ਜੈਵਕ ਏਜੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੇਰੀਆਲ {ਵਾਇਰਲ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀ (ਪੈਰਾਸਾਈਟ) ਗਰੁੱਪ} ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਧਾਤੂ ਅੰਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। *ਈ.ਕੋਲੀ* 0157 ਅਤੇ 0111 (*E. coli* 0157 and 0111), *ਸੈਮੋਨੇਲਾ* (*Salmonella*), *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ* (*Cryptosporidium*) ਅਤੇ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ (norovirus) ਪੈਥੋਜਨਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਆਮ ਸਨ। *ਵਿਬਰੀਓ ਕਾਲਰਾ* (*Vibrio cholerae*), *ਕਲੋਸਟਰੀਡੀਅਮ ਬੋਟੁਲੀਨਮ* (*Clostridium botulinum*), ਖਮੀਰ ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ (hepatitis A) ਕਰਕੇ ਵੀ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੁੱਟੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਬੜੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

ਹਾਂ! *ਈ.ਕੋਲੀ* 0157:ਐੱਚ7 ਅਤੇ *ਸੈਮੋਨੇਲਾ* ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂਕਿ *ਈ.ਕੋਲੀ* 0157:ਐੱਚ7 ਕਾਰਨ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਰਾਬ ਹੀਮੋਲਾਈਟਿਕ ਯੂਰੇਮਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ (hemolytic uremic syndrome) ਜਾਂ ਐੱਚ ਯੂ ਐੱਸ (HUS) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਕਾਰਨ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਟੁਲਿਜ਼ਮ ਕਾਰਨ ਬਰੀਕ ਨਾੜਾਂ (ਨਰਵ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਤੀਬਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ* ਕਾਰਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਸਤ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਨਿਅਾਣੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਵੱਢੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪਰਣਾਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਜੂਸ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਡੇਕੇਅਰ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂਸ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੂਸ

ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਖੇਤੀ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਖੇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਈ.ਕੋਲੀ 0157:ਐੱਚ7 ਜਿਹੇ ਪੈਥੋਜਨਜ਼ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਬੈਕਟੇਰੀਏ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। *ਈ.ਕੋਲੀ* 0157:ਐੱਚ7 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੁੱਟਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਫਲ ਤੋਂ ਜੂਸ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਫਲ ਦਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡਿਗਣਾ ਜਿੱਥੇ ਜਾਨਵਰ ਰਹੇ ਹੋਣ; ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਖਾਦ ਦੁਆਰਾ; ਜਾਂ ਫਲ ਢੇਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਏ ਡੱਬੇ/ਬਕਸੇ ਨਾਲ। *ਈ.ਕੋਲੀ* 0157:ਐੱਚ7 ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪੈਥੋਲਨਜ਼ ਜਿਹਾ ਕਿ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ* (ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), *ਸੈਮੋਨੇਲਾ* (ਜੋ ਪੰਛੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ *ਸੀ.ਬੋਟੁਲੀਨਮ* (ਜੋ ਮਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਦੇ ਘਟੀਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਪੈਥੋਜਨਜ਼ ਜਿਹਾਕਿ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਜੂਸ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸਦਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਵਲੋਂ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੂਸਾਂ ਦਾ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਈ.ਕੋਲੀ 0157:ਐੱਚ7 ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੈਥੋਜਨਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਹੈ। Health Canada (ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ) ਅਤੇ Canadian Food Inspection Agency (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ) ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਰਹਿਤ ਜੂਸ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਚਾਉ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੂਸ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਖਮੀਰ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਪਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜੂਸ 85° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ 16 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਉਤਨੇ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਬਿਨਾਂ ਸੋਧੇ ਜੂਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਰੈਫਰੀਜਰੇਸ਼ਨ ਜੂਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਵੇਗੀ?

ਸਿਰਫ ਇਕੱਲੀ ਰੈਫਰੀਜਰੇਸ਼ਨ ਈ.ਕੋਲੀ 0157:ਐੱਚ7 ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਰੈਫਰੀਜਰੇਸ਼ਨ ਜੂਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਰਮਜ਼, ਬੈਕਟੇਰੀਆ, ਖਮੀਰ ਅਤੇ ਉਲੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਰਹਿਤ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ। ਖੁਲੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਜਿਹੇ ਜੂਸ ਜੋ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੂਸ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੂਸ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਜੂਸ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹਿ ਜਰਮਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ। ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬਲੀਚ (1 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਚਮਚ ਜਾਂ 5 ਮਿ.ਲਿ. ਬਲੀਚ) ਘੋਲ ਫਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਕੁ ਸਜੀਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ), ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਫਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਘਰ ਜਮਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੂਸ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

1. ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾ ਇਸਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/secureit/facts-faits/unpast-fruit-juices-jus-fruits-cidre-nonpast-eng.php
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸੇਬਾਂ - ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਜੂਸਰ ਨਾਲ ਬਣਾਉ ਤਾਂ “ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੇਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ/ਸਾਈਡਰਜ਼ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵੰਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਕੋਡ” (“Code of Practice for the Production and Distribution of Unpasteurized Apple and Other Fruit Juices/Cider in Canada.”) ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲੋ। ਇਹ ਸਰੋਤ Canadian Food Inspection Agency (CFIA) {ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ.ਐੱਫ.ਆਈ.ਏ)} ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ www.inspection.gc.ca/english/fssa/protra/codee.shtml ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਡ ਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਪਾਲਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਸੜਕ ਤੋਂ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜੂਸ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ।
3. ਜੂਸ ਦਾ ਰੰਗ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਐਸਕਾਰਬਿਕ ਐਸਿਡ ਪਾਉ। ਐਸਕਾਰਬਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਵਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਪੈਕਟਿਕ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਪਾਕੇ ਗੁੱਦਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਜੂਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਵਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਪੈਕਟਿਕ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
5. ਦੁਹਰੀ ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰੋ। ਜੂਸ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 70° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (158° ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਡ) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ 70° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਈ.ਕੋਲੀ 0157:ਐੱਚ7 ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਜੀਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਲੀ ਨਸ਼ਟ ਜਾਣਗੇ।

6. ਜੂਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਸੂਥਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਨਵੇਂ ਢੱਕਣਾ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇੱਕਦਮ ਜੂਸ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਟੁੱਟ ਨਾ ਜਾਣ।
7. ਇਹ ਜੂਸ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਗਰਮ ਜੂਸ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਗਰਮੀ ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਖਮੀਰ ਅਤੇ ਉਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਜੂਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਸਨੂੰ ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਨੋਟ: ਘੱਟ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਜੂਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਦੇ ਵਾਲੇ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ 70° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ **ਜ਼ਰੂਰ** ਰੈਫਰੀਜਰੇਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ *ਸੀ.ਬੋਟੂਲੀਨਮ (C. botulinium)* ਦੇ ਸਪੋਰ ਜੋ ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਬਾਟੂਲਿਜ਼ਮ ਟਾਕਸਿਨ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕਣ। ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ HealthLink BC Files (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲਾਂ) ਦੇਖੋ:

[#03 ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ](#)

[#22 ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾਂ](#)

[#59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)

[#59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables](#)

[#59c Food Safety: Instructions on Food Labels](#)

Reference:

[USFDA Guidance for Industry: Juice HACCP Hazards and Controls Guidance First Edition; Final Guidance](#)



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

For more HealthLink BC File topics, visit www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm or your local public health unit.

Click on www.HealthLinkBC.ca or call 8-1-1 for non-emergency health information and services in B.C.

For deaf and hearing-impaired assistance, call 7-1-1 in B.C.

Translation services are available in more than 130 languages on request.