



# Sữa Được Khử Trùng bằng Phương Pháp Pasteur và Sữa Sống

## Pasteurized and Raw Milk

### Sữa được khử trùng bằng phương pháp Pasteur khác với sữa sống như thế nào?

Sữa được khử trùng bằng phương pháp Pasteur là đã được đun nóng để giết chết tất cả vi trùng gây bệnh có thể có trong sữa sống. Sữa sống là sữa chưa được khử trùng bằng phương pháp Pasteur, được tiêu thụ trực tiếp từ bò, dê hoặc cừu mà không trải qua tiến trình giết chết vi trùng gây bệnh.

Theo luật, tất cả các loại sữa bán ra cho công chúng, kể cả từ các nông trại, đều phải được khử trùng bằng phương pháp Pasteur. Chỉ được thêm sinh tố A và D vào sữa - luật cấm thêm bất cứ chất nào khác hoặc chất giữ cho lâu hư vào sữa. Sinh tố A cải thiện thị lực, giúp quý vị nhìn rõ hơn trong ban đêm hoặc dưới ánh đèn mờ và giúp phân biệt màu sắc. Sinh tố D giúp cơ thể quý vị hấp thụ chất vôi và giảm bớt rủi ro bị loãng xương.

### Uống sữa sống có các rủi ro gì?

Sữa sống không được khử trùng theo phương pháp Pasteur để tiêu diệt vi trùng có thể gây bệnh hoặc đau ốm. Sữa sống cũng có thể là từ các nông trại không được chính quyền phê chuẩn, thanh tra hoặc theo dõi.

Một số người nói rằng họ uống sữa sống hồi trẻ và chưa bao giờ bị bệnh. Tuy nhiên, giới chức y tế công cộng biết về nhiều trường hợp người uống sữa sống bị bệnh.

Luật bắt buộc khử trùng sữa bằng phương pháp Pasteur đã loại trừ những vụ bộc phát bệnh lan tràn do vi trùng trong sữa gây ra tại Canada. Tuy nhiên, cũng vẫn còn những vụ bộc phát như vậy và do đó chúng ta nên nhớ đến các nguy hiểm khi uống sữa sống.

### Quý vị có thể làm gì để bảo vệ bản thân và gia đình quý vị?

- Bất cứ người nào cũng có thể bị bệnh từ vi trùng gây bệnh có thể có trong sữa sống.
- Trẻ sơ sinh, trẻ em, người cao niên, và những người bị các bệnh kinh niên nào đó dễ bị nhiễm trùng hơn và có nhiều rủi ro bị bệnh vì uống sữa sống hơn. Trẻ sơ sinh và trẻ em có nhiều rủi ro nhất vì trẻ thường uống nhiều sữa.
- Chỉ mua các sản phẩm sữa từ tiệm thực phẩm hoặc những tiệm thương mại khác. Sữa bán cho quý

vị **phải** được khử trùng bằng phương pháp Pasteur và đóng hộp tại một nhà máy sữa được phê chuẩn.

Nếu quý vị sống tại một vùng thôn dã và không thể mua sữa thương mại được khử trùng bằng phương pháp Pasteur, quý vị có thể áp dụng tiến trình sau đây để khử trùng ở nhà:

- Trước hết, khử trùng các chai không, sạch và nắp đậy bằng cách nấu trong nước sôi trong 10 phút hoặc bỏ vào lò mở nóng sẵn trong 20 phút ở 100° C (212° F).
- Đổ sữa sống vào phần trên của nồi đôi. Nấu từ từ cho đến khi nhiệt độ của sữa tăng đến 63° C (145° F) hoặc nóng hơn, và giữ nguyên ở nhiệt độ này ít nhất là 30 phút. Quậy sữa thường xuyên để không bị cháy và để sữa nóng đều.
- Dùng nhiệt kế sạch, đáng tin cậy để đo nhiệt độ sữa. Nhúng nhiệt kế vào trong sữa khoảng 2/3 chiều sâu lượng sữa; đừng gác nhiệt kế vào thành nồi hoặc dưới đáy nồi. Nếu quý vị thấy nhiệt độ giảm xuống dưới 63° C (145° F), hãy tăng nhiệt độ lên 63° C (145° F) hoặc nóng hơn và bắt đầu nấu lại 30 phút.
- Nhanh chóng làm nguội sữa khử trùng bằng cách đặt phần trên của nồi đôi vào nước đá lạnh. Quậy sữa liên tục cho nguội nhanh hơn.

- Chế sữa đã nguội vào những chai khử trùng và cất vào tủ lạnh ở 4° C (40° F).
- Sữa được khử trùng bằng phương pháp Pasteur cất trong tủ lạnh có thể giữ được đến tối đa hai tuần.

**GHI CHÚ: ĐỪNG dùng lò vi ba để khử trùng sữa ở nhà. Hãy dùng phương pháp nói trên.**

Muốn biết thêm chi tiết về sữa sống, xin liên lạc với viên chức sức khỏe môi trường tại địa phương quý vị.



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

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.