



Nước Ép Trái Cây/Rau Quả và Rượu Táo Chua Được Khử Trùng theo Phương Pháp Pasteur: Khả Năng Rủi Ro Cho Sức Khỏe

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

Sự khác nhau giữa nước ép đã được khử trùng theo phương pháp Pasteur và chưa được khử trùng là gì?

Nước ép khử trùng theo phương pháp Pasteur đã được làm nóng để diệt các tác nhân gây bệnh (vi trùng) và vi khuẩn có thể khiến chúng ta bị bệnh. Phương pháp này cho phép giữ nước ép được lâu hơn vì nó diệt nhiều vi trùng có thể làm hư nước ép.

Các nước mới ép hoặc mới vắt thì chưa được làm nóng và được miêu tả nơi đây là chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur. Các sản phẩm này chỉ giữ được vài ngày. Chúng phải được ướp lạnh và dùng trước ngày hết hạn sử dụng.

Rủi ro là gì?

Tại Canada và Hoa Kỳ, đã có 29 trường hợp bộc phát dịch bệnh được ghi nhận do nước ép và rượu táo. Các sự bộc phát này đã gây dịch bệnh cho 1,700 người và 2 trường hợp tử vong trong vòng thời gian 20 năm (1990-2010). Hầu hết các sự bộc phát này đã liên quan đến các loại nước ép và rượu táo chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur chẳng hạn như rượu táo, nước ép trái cam và các loại nước chanh. Các loại nước ép trái cây tươi khác chẳng hạn như khóm, cà rốt, dưa, mía, chuối, các loại trái dâu (acai) và nước ép pha trộn nhiều loại trái cây có thể khiến người ta bị bệnh.

Các tác nhân gây bệnh phổ biến nhất trong nước ép chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur là *E.coli* O157 và O111, *Salmonella*, *Cryptosporidium* và siêu vi trùng noro (norovirus). Một vài trường hợp bộc phát khác là do các vi trùng bao gồm *Vibrio cholerae*, *Clostridium botulinum*, men và viêm gan A.

Vấn đề này nghiêm trọng như thế nào?

Vấn đề này rất nghiêm trọng vì các tác nhân gây bệnh này có thể gây hại nhiều hơn là việc chỉ bị tiêu chảy ngắn hạn.

- *E. coli* O157:H7 có thể gây hư thận vĩnh viễn hoặc, trong một số trường hợp, tử vong
- Viêm gan có thể làm hư gan
- Ngộ độc thức ăn, thức uống đóng hộp tác hại đến việc truyền tín hiệu dây thần kinh và, trong các trường hợp nghiêm trọng, gây tử vong
- *Cryptosporidium* gây tiêu chảy dài hạn

Ai bị rủi ro nhiều nhất?

Những người có nhiều rủi ro bị bệnh là:

- Trẻ sơ sinh
- Trẻ em nhỏ (5 tuổi trở xuống)
- Người già
- Phụ nữ mang thai
- Những người với hệ miễn dịch yếu kém (chẳng hạn như những người có HIV hoặc những người đang được điều trị bệnh ung thư)

Những nhóm người có nhiều rủi ro này không nên uống nước ép chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur.

Trường học, các trung tâm giữa trẻ và các nơi chăm sóc ban ngày cho người cao tuổi, các bệnh viện và các cơ sở khác phục vụ những nhóm người có nhiều rủi ro không nên bán hoặc phục vụ nước ép chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur. Trẻ em đi tham quan các nông trại hoặc các chợ nông sản không nên được cho uống nước ép chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur.

Các tác nhân gây bệnh như *E. coli* O157:H7 đến từ đâu?

Các tác nhân gây bệnh này thường được tìm thấy trong phân gia súc. Hầu hết các sự bộc phát dịch bệnh do *E. coli* O157:H7 là do thực phẩm hoặc nước đã bị nhiễm phân gia súc và thú vật. Trái cây và rau cải có thể trở nên bị nhiễm khuẩn trong lúc trồng, thu hoạch, tồn trữ hoặc xử lý.

Làm thế nào để tôi biết nước ép đã được khử trùng theo phương pháp Pasteur?

Hầu hết nước ép bán ở tiệm đều đã được khử trùng theo phương pháp Pasteur và sẽ có ghi chữ “pasteurized (đã được khử trùng theo phương pháp Pasteur)” trên nhãn sản phẩm. Các nước ép mới làm hoặc mới vắt tại các quầy bán nước ép hoặc bán ở vệ đường và bán ở các chợ nông sản thì rất có thể chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur. Việc ghi trên nhãn nước ép chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur là điều không bắt buộc. Hãy kiểm tra nhãn sản phẩm xem có ghi chữ “unpasteurized (chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur)” hay không. Nếu nghi ngờ, hãy hỏi người bán trước khi quyết định mua và uống.

Khử trùng theo phương pháp Pasteur có làm giảm bớt các dưỡng chất có trong nước ép hay không?

Hầu hết các nước ép thương mại đều được làm nóng khoảng 85°C (185°F) trong khoảng 16 giây để diệt các tác nhân gây bệnh có thể có. Các sản phẩm này vẫn có đủ các dưỡng chất như lúc chúng chưa được đun nóng. Chúng uống ngon và giữ được lâu hơn nhiều so với nước ép chưa được khử trùng.

Uớp lạnh có sẽ làm cho nước ép được an toàn hay không?

Không. Việc làm lạnh không diệt các tác nhân gây bệnh, nó chỉ làm chậm lại sự tăng trưởng của vi trùng. Các loại nước ép chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur chỉ giữ được trong một vài ngày. Hãy ướp lạnh trở lại nước ép chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur và uống chúng nhanh chóng.

Làm thế nào để tôi giảm thiểu rủi ro bị bệnh?

- Cách tốt nhất để diệt các tác nhân gây bệnh như *E. coli* O157:H7 và các vi khuẩn khác là thông qua cách khử trùng theo phương pháp Pasteur
- Đun sôi hoặc khử trùng theo phương pháp Pasteur nước ép trái cây tươi và rượu táo trước khi uống. Để khử trùng theo phương pháp Pasteur tại nhà, hãy đun nóng cho đến 70°C trong ít nhất 1 phút
- Tránh cho những người có nhiều rủi ro nhất uống nước ép và các sản phẩm rượu táo chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur (trẻ em nhỏ từ 5 tuổi trở xuống, phụ nữ có thai, người già và những người với hệ miễn dịch yếu kém)
- Hãy bảo đảm nước ép và các sản phẩm rượu táo còn tươi và có phẩm chất bằng cách giữ lạnh. Đừng uống chúng sau ngày hết hạn sử dụng

Nếu quý vị nghĩ rằng uống nước ép hoặc rượu táo chưa được khử trùng theo phương pháp Pasteur có thể đã khiến quý vị bị bệnh, hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe ngay lập tức và báo cho chính quyền y tế địa phương của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một y tá hoặc chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, xin xem các tài liệu sau đây:

- [HealthLinkBC File #03 Sữa Đã Tiệt Trùng và Sữa Tho](#)
- [HealthLinkBC File #22 Đóng Hộp Thực Phẩm Tại Nhà – Làm Thế Nào Để Tránh Bị Ngộ Độc Thực Phẩm Trầm Trọng](#)
- [HealthLinkBC File #59a An Toàn Thực Phẩm: Những Cách Dễ Dàng Để Giữ Thực Phẩm Được An Toàn Hơn](#)
- [HealthLinkBC File #59b An Toàn Thực Phẩm cho Trái Cây và Rau Cải Tươi](#)
- [HealthLinkBC File #59c An Toàn Thực Phẩm: Các Chỉ Dẫn trên Nhãn Thực Phẩm](#)