

الحليب المبستر والحليب الخام Pasteurized and raw milk

ما يمكنك فعله لحماية نفسك وعائلتك

اشترِ منتجات الحليب من البقالة أو المحلات التجارية الأخرى. تحقق دائماً من الملصق الموجود على منتج الحليب للتأكد من أنه مبستر. يجب أن يكون الحليب الذي تشتريه مبسترًا ومعبأً في مصنع ألبان مرخص. انتبه من الحليب الخام المباع عند بوابات المزارع أو من "حصص الأبقار" لأنه غير حاصل على موافقة الحكومة وليس خاضعاً للفحص أو المراقبة.

إذا كنت تعيش في منطقة ريفية ولا تستطيع شراء الحليب المبستر تجارياً، يمكنك تقليل خطر الإصابة بالأمراض من خلال اتباع 5 خطوات سهلة للبيطرة المنزلية:

1. **نظّف وعقّم زجاجات الحليب:** نظف زجاجات الحليب الفارغة وأعطيتها بصابون غسيل الأطباق الدافئ. اشطف الأواني وافحصها للتأكد من إزالة كل الأوساخ وبقايا الصابون المرئية. بعد ذلك، عقّم الزجاجات باستخدام الطريقة الحرارية أو الكيميائية، على النحو التالي:

- الطريقة الحرارية: اغمر الأواني في الماء الساخن (77 درجة مئوية / 171 درجة فهرنهايت أو أكثر سخونة) لمدة دقيقتين على الأقل. أخرج الأواني باستخدام ملقط معقم واتركها لتتشف وتبرد وتجف في الهواء
- الطريقة الكيميائية (محلول تعقيم بدون شطف 200 جزء في المليون): امزج 15 مل (ملعقة كبيرة) من مبيض منزلي في 4 لتر (جالون واحد) من الماء؛ أو امزج 5 مل (ملعقة صغيرة) من مبيض منزلي في 1 لتر (4 أكواب) من الماء. اترك المطهر يلامس السطح أو الأداة لمدة دقيقة واحدة على الأقل قبل تركه ليجف في الهواء
- استخدم أداة FOODSAFE Chlorine Dilution الحاسبة في بريتش كولومبيا لتحديد قوة المعقم المناسبة بناءً على تركيز منتج التبييض الخاص بك www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

2. **بستر الحليب في غلاية مزدوجة:** ضع الحليب الخام في الجزء العلوي من غلاية مزدوجة. ارفع درجة حرارة الحليب تدريجياً إلى 74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت) أو أكثر ودعه عند هذه الدرجة لمدة 15 ثانية على الأقل. أكثر من تحريك الحليب للحفاظ على درجة الحرارة نفسها في كامل كمية الحليب. ملاحظة: قد تؤدي الحرارة الزائدة إلى تغيير نكهة الحليب. ملاحظة: لا تستخدم الميكروويف لبسترة الحليب في المنزل بسبب التسخين غير المتساوي للحليب

كيف يختلف الحليب المبستر عن الحليب الخام؟

الحليب المبستر هو حليب خام تم تسخينه إلى درجة حرارة محددة لمدة معينة من الوقت لقتل مسببات الأمراض التي قد تتواجد في الحليب الخام. مسببات الأمراض هي كائنات دقيقة مثل البكتيريا التي تسبب لنا المرض. قد يحتوي الحليب الخام على مسببات أمراض مثل العطيفة (كامبيلوباكتر)، والإشريكية القولونية (إي كولاي H7:0157)، والسالمونيلا، والليستيريا وغيرها من البكتيريا. يشمل الحليب الخام حليب الأبقار والماعز والجاموس والأغنام وغيرها من الحيوانات المنتجة للألبان.

وفقاً للقانون في كندا، يجب أن يكون الحليب المباع للجمهور مبسترًا ومعبأً في مصنع ألبان مرخص. لا يُسمح بإضافة شيء إلى الحليب سوى فيتامينات أو د للفائدة الصحية؛ ولا يجوز إضافة أي إضافات أو مواد حافظة أخرى إلى الحليب بشكل قانوني. فيتامين أ يقوّي البصر، ويساعدك على الرؤية بشكل أفضل في الليل أو في الضوء الخافت، ويساعدك على التمييز بين الألوان. فيتامين د يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم ويقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

ما هي مخاطر شرب الحليب الخام؟

وفقاً لدراسة أجراها مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، فإن معدل تفشي الأمراض التي يسببها الحليب الخام ومنتجاته كان أكبر بـ 150 مرة من معدل تفشي الأمراض المرتبطة بالحليب المبستر. تبين أن الأطفال والشباب الصغار كانوا أكثر تأثراً بالمرض.

يجادل البعض بأن الحليب الخام آمن للاستهلاك لأنهم كبروا وهم يستهلكونه دون أن يُصابوا بأمراض. على الرغم من ذلك، فإن استهلاك الحليب الخام يثير مخاوف صحية عامة ملحة بسبب ارتباطه بالعديد من حالات تفشي الأمراض التي تسببها كائنات حية معوية. وأدى تعقيم الحليب الإلزامي إلى القضاء على حالات التفشي الكبير للأمراض التي ينقلها الحليب في كندا. ولكن ما تزال هناك حالات تفشي للأمراض الناجمة عن الحليب الخام ويذكرنا ذلك بمخاطر شربه.

من المعرض للإصابة بالمرض؟

يمكن لأي كان أن يمرض من مسببات الأمراض التي قد توجد في الحليب الخام.

الرضع والأطفال والحوامل وكبار السن والذين يعانون من أمراض مزمنة معينة هم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى ويتعرضون لخطر أعلى للإصابة بالمرض عند شرب الحليب الخام لأن جهاز المناعة لديهم يكون أضعف أو في طور النمو.

3. تأكد من وصول درجة الحرارة إلى **74 درجة مئوية**: افحص درجة حرارة الحليب بشكل متكرر باستخدام ميزان حرارة طعام نظيف ومعقم. ضع ميزان الحرارة في الحليب حتى يُغمر ثلثاه؛ لا تضعه على جانب أو أسفل الوعاء. إذا وجدت أن درجة الحرارة انخفضت إلى أقل من 74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت)، ارفع درجة الحرارة إلى 74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت) أو أكثر وابدأ تشغيل المؤقت لمدة 15 ثانية مرة أخرى

4. **بَرِّد الحليب**: بَرِّد الحليب بسرعة بوضع الجزء العلوي من الغلاية المزدوجة في ماء مثلج. حركه كثيرًا للمساعدة في تبريده بشكل أسرع حتى يصل إلى 20 درجة مئوية (68 درجة فهرنهايت) أو أقل

5. **عَبِّ الحليب في زجاجات**: صب الحليب المبرد في الزجاجات المعقمة. ضعها على الفور في البراد لتبريد الحليب إلى 4 درجات مئوية (40 درجة فهرنهايت) أو أقل. في الظروف المثالية، يمكن حفظ الحليب المبستر منزلياً في البراد لمدة تصل إلى أسبوعين

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول سلامة الحليب، تفضل بزيارة www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety أو تواصل مع قسم سلامة الغذاء والصحة البيئية في مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا على fpinfo@bccdc.ca



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC يرجى زيارة www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files أو وحدة الصحة العامة المحلية الأقرب إليك. للحصول على المشورة ومعلومات صحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم **8-1-1** (مجاناً). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم **7-1-1**. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.