

شیر پاستوریزه و شیر خام Pasteurized and raw milk

برای حفاظت از خود و خانواده‌تان چه می‌توانید بکنید؟

فراورده‌های شیری را تنها از خواربارفروشی یا سایر فروشگاه‌های تجاری خریداری کنید. همواره برچسب روی فراورده‌ی شیری را بررسی کنید تا اطمینان یابید که آن فراورده پاستوریزه شده است. شیری که می‌خرید باید در یک کارخانه لبنیاتی دارای مجوز پاستوریزه و بسته‌بندی شده باشد. در مورد خریدن شیر از درب مزرعه یا برنامه‌هایی مانند «گاو شریکی» احتیاط کنید زیرا این شیرها مورد تأیید، بازرسی، یا نظارت دولت قرار نمی‌گیرند.

اگر در یک منطقه‌ی روستایی زندگی می‌کنید و نمی‌توانید شیر پاستوریزه تجاری خریداری کنید، می‌توانید با پیروی از 5 گام آسان برای پاستوریزاسیون خانگی، خطر بیماری را کاهش دهید:

1. **شیشه‌های شیر را تمیز و عفونت‌زدایی کنید:** شیشه‌های خالی شیر و در آنها را با مایع ظرفشویی گرم بشویید. شیشه‌ها را آب بکشید و آنها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که تمام آثار مرئی کثیفی ناشی از شیر و پسمانده صابون پاک شده است. سپس، شیشه را با حرارت یا مواد شیمیایی به شیوه زیر عفونت‌زدایی کنید:

- شیوه حرارت: شیشه‌ها را به مدت حد اقل 2 دقیقه در آب داغ (77 درجه سانتیگراد / 171 درجه فارنهایت یا داغ‌تر) فرو ببرید. شیشه‌ها را با انبر تمیز از آب بیرون بیاورید و آنها را بگذارید تا آبشان بچکد، خشک و با جریان هوا خشک شوند
- روش شیمیایی (200 ppm محلول عفونت‌زدای غیر شستنی): 15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) از مایع سفید کننده خانگی را با 4 لیتر (1 گالن) آب مخلوط کنید؛ یا 5 میلی‌لیتر (1 قاشق چای‌خوری) مایع سفید کننده خانگی را با 1 لیتر (4 لیوان) آب مخلوط کنید. بگذارید که محلول عفونت‌زدا به مدت دست کم 1 دقیقه بر روی سطح یا لوازم آشپزخانه بماند، تا وقتی با جریان هوا خشک شود

- از ابزار محاسبه رقیق‌سازی کلر برنامه FOODSAFE برپیتش کلمبیا برای مشخص کردن قدرت ضد عفونی کنندگی مناسب بر اساس غلظت محصول سفیدکننده خود استفاده کنید - www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

2. **شیر را در دیگ دو طبقه پاستوریزه کنید:** شیر خام را در قسمت بالای دیگ دو طبقه بریزید. دمای شیر را به آرامی تا 74 درجه سانتیگراد (165 درجه فارنهایت) یا داغ‌تر برسانید، و آن را دست کم تا 15 ثانیه در همین دما نگاه دارید. آن را مرتب به هم بزنید تا تمام شیر از دمای یکسانی برخوردار

شیر پاستوریزه چه تفاوتی با شیر خام دارد؟

شیر پاستوریزه همان شیر خام است که به مدت مشخصی با دمای معینی جوشانده می‌شود تا عوامل بیماری‌زایی را از بین ببرند که ممکن است در شیر خام یافت شوند. بیماری‌زایان ریزاندامگان‌هایی مانند باکتری‌ها هستند که ما را بیمار می‌کنند. شیر خام می‌تواند شامل عوامل بیماری‌زایی مانند کامپیلوباکتر، ای‌کولای O157:H7، سالمونلا، لیستریا و سایر باکتری‌ها باشد. شیر خام شامل شیر گاو، بز، گاو میش، گوسفند و سایر حیوانات شیرده است.

طبق قانون در کانادا، تمام شیرهایی که به طور عمومی عرضه می‌شوند باید در یک کارخانه لبنیاتی دارای مجوز پاستوریزه و بسته‌بندی شوند. فقط ویتامین‌های A و D می‌توانند به شیر اضافه شوند تا فواید بهداشتی داشته باشند؛ طبق قانون، هیچ افزودنی یا نگهدارنده دیگری نباید به شیر اضافه شود. ویتامین A بینایی را بهبود می‌بخشد، به شما کمک می‌کند تا در شب یا در نور کم بهتر ببینید، و نیز بتواند رنگها را از هم تشخیص دهد. ویتامین D کمک می‌کند که بدن‌تان کلسیم را جذب کند و خطر پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

خطرهای نوشیدن شیر خام چیست؟

بر اساس پژوهش «مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده»، خطر شیوع بیماری‌های همهگیر ناشی از شیر خام مو فراورده‌های تهیه شده از آن 150 بار بیش از شیوع بیماری‌های همهگیر ناشی از شیر پاستوریزه بوده است. مشخص شد که کودکان و جوانان بیشتر تحت تأثیر این بیماری‌ها قرار می‌گیرند.

برخی افراد می‌گویند که در دوران رشد خود همواره شیر خام نوشیده‌اند و هیچ‌گاه در اثر آن بیمار نشده‌اند. با این وجود، مصرف شیر خام به دلیل ارتباط آن با شیوع گسترده بیماری‌های ناشی از ارگانیزم‌های رودهای، نگرانی‌های فوری در حوزه سلامت عمومی ایجاد می‌کند. پاستوریزه کردن اجباری شیر باعث از بین رفتن شیوع گسترده بیماری‌های ناشی از شیر در کانادا شده است. با این حال، بیماری‌های ناشی از شیر خام همچنان شیوع می‌یابند و خطرهای نوشیدن شیر خام را به ما یادآوری می‌نمایند.

چه کسی در معرض خطر بیمار شدن است؟

هر کسی ممکن است در اثر عوامل بیماری‌زای موجود در شیر خام بیمار شود.

نوزادان، کودکان، زنان باردار، سالمندان، و افراد مبتلا به برخی بیماری‌های مزمن در برابر عفونت آسیب‌پذیرتر هستند و به دلیل داشتن سیستم ایمنی ضعیف‌تر یا در حال تکامل، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری ناشی از نوشیدن شیر خام قرار دارند.

5. شیر را در شیشه بریزید: شیر خنک شده را در شیشه‌های ضد عفونی شده بریزید. بی‌درنگ آنها را در یخچال بگذارید تا دمایشان به 4 درجه سانتیگراد (40 درجه فارنهایت) یا خنکتر برسد در شرایط ایده‌آل، شیر پاستوریزه‌ی خانگی را می‌توان تا 2 هفته در یخچال نگهداری کرد

برای اطلاعات بیشتر

برای آگاهی بیشتر به وبسایت www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety مراجعه کنید یا از طریق آدرس fpinfo@bccdc.ca با متخصص ایمنی غذایی مرکز کنترل بیماری BCCDC تماس بگیرید.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

شود. توجه: دمای بیش از حد ممکن است باعث تغییر طعم شیر شود. توجه: از مایکروویو برای پاستوریزه کردن شیر در خانه استفاده نکنید، زیرا باعث گرم شدن نابرابر شیر می‌شود

3. اطمینان یابید که دمای شیر به 74 درجه سانتیگراد می‌رسد: دمای شیر را مرتب با دماسنج غذایی تمیز اندازه‌گیری کنید. دماسنج را تا حدود دو سوم آن در شیر فرو ببرید؛ آن را به ته یا دیواره ظرف نچسبانید. اگر دمای شیر کمتر از 74 درجه سانتیگراد (165 درجه فارنهایت) باشد، دما را تا 74 درجه سانتیگراد (165 درجه فارنهایت) یا داغ‌تر افزایش دهید و بار دیگر آن را تا 15 ثانیه در همین دما نگاه دارید

4. شیر را خنک کنید: با گذاشتن قسمت بالایی دیگ در یک ظرف آب یخ، شیر را به سرعت خنک کنید. آن را مرتب هم بزنید تا زودتر خنک شود. خنک کردن شیر را تا دمای 20 درجه سانتیگراد (68 درجه فارنهایت) یا خنکتر ادامه دهید

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی HealthLinkBC، از www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files دیدن کنید یا به واحد بهداشت همگانی محل خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اورژانسی در بریتیش کلمبیا از www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم شنوا با شماره 7-1-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.