

## Sữa đã tiệt trùng và sữa thô

### Pasteurized and raw milk

#### Sữa đã tiệt trùng khác với sữa thô như thế nào?

Sữa đã tiệt trùng là sữa thô đã được làm nóng đến một nhiệt độ cụ thể trong một khoảng thời gian cụ thể để tiêu diệt các mầm bệnh có thể có trong sữa thô. Mầm bệnh là các vi sinh vật như vi khuẩn khiến chúng ta bị bệnh. Sữa thô có thể chứa các mầm bệnh như *Campylobacter*, *E. coli* O157:H7, *Salmonella*, *Listeria* và các vi khuẩn khác. Sữa thô bao gồm sữa từ bò, dê, trâu, cừu và các loại động vật cho sữa khác.

Theo luật ở Canada, tất cả sữa bán cho công chúng phải được tiệt trùng và đóng gói tại nhà máy sữa được cấp phép. Chỉ được phép thêm vitamin A và D vào sữa vì các lợi ích cho sức khỏe; không được phép thêm bất kỳ chất phụ gia hoặc chất bảo quản nào khác vào sữa. Vitamin A cải thiện thị lực, giúp bạn nhìn rõ hơn vào ban đêm hoặc trong điều kiện ánh sáng yếu và giúp bạn phân biệt màu sắc. Vitamin D giúp cơ thể bạn hấp thụ canxi và làm giảm nguy cơ bị loãng xương.

#### Uống sữa thô thì có những nguy cơ gì?

Theo nghiên cứu của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (US Centre for Disease Control and Prevention), tỷ lệ các đợt bùng phát dịch bệnh do sữa thô và các sản phẩm làm từ sữa thô cao gấp 150 lần so với các đợt bùng phát liên quan đến sữa đã tiệt trùng. Trẻ em và người trẻ tuổi được phát hiện là những đối tượng dễ mắc bệnh hơn.

Một số người cho rằng vì họ đã lớn lên với việc uống sữa thô mà không bị bệnh nên sữa thô an toàn để tiêu thụ. Mặc dù vậy, việc tiêu thụ sữa thô gây ra những lo ngại cấp bách về sức khỏe cộng đồng vì nó liên quan đến nhiều đợt bùng phát do vi khuẩn đường ruột gây ra. Việc tiệt trùng sữa bắt buộc đã loại bỏ các đợt bùng phát lớn dịch bệnh lây truyền qua sữa ở Canada. Tuy nhiên, các đợt bùng phát dịch bệnh liên quan

đến sữa thô vẫn xảy ra và nhắc nhở chúng ta về những nguy cơ khi uống sữa thô.

#### Ai có nguy cơ bị bệnh?

Bất kỳ ai cũng có thể bị bệnh do các mầm bệnh có trong sữa thô.

Trẻ sơ sinh, trẻ em, phụ nữ mang thai, người cao tuổi và những người mắc một số bệnh mạn tính dễ bị nhiễm trùng hơn và có nguy cơ mắc bệnh cao hơn khi uống sữa thô do hệ thống miễn dịch yếu hơn hoặc đang phát triển.

#### Bạn có thể làm gì để bảo vệ bản thân và gia đình bạn?

Mua các sản phẩm từ sữa từ cửa hàng tạp hóa hoặc các cửa hàng thương mại khác. Luôn kiểm tra nhãn trên sản phẩm sữa để đảm bảo rằng sữa đã được tiệt trùng. Sữa bạn mua phải được tiệt trùng và đóng gói tại một nhà máy sữa được cấp phép. Hãy thận trọng với sữa thô bán tại cổng trang trại hoặc được vắt từ bò "được chia nhau nuôi chung (cow shares)" vì sữa đó không được chính phủ phê duyệt, kiểm tra hoặc giám sát.

Nếu bạn sống ở vùng nông thôn và không thể mua sữa đã tiệt trùng thương mại, bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh bằng cách làm theo 5 bước đơn giản để tiệt trùng tại nhà:

1. **Vệ sinh và khử trùng bình sữa:** Rửa sạch các chai thủy tinh đựng sữa đã hết và nắp bằng xà phòng rửa chén trong nước ấm. Rửa sạch và kiểm tra chai để đảm bảo tất cả đất và cặn xà phòng nhìn thấy được đã được loại bỏ. Tiếp theo, khử trùng chai bằng phương pháp dùng nhiệt hoặc hóa chất, như sau:

- Phương pháp dùng nhiệt: Ngâm bình sữa vào nước nóng (77°C / 171°F hoặc nóng hơn) trong ít nhất 2 phút. Dùng kẹp đã khử trùng để lấy ra và để bình sữa ráo nước, nguội và khô tự nhiên

- Phương pháp dùng hóa chất (dung dịch khử trùng không cần rửa 200 ppm): Pha 15 mL (1 muỗng canh) thuốc tẩy gia dụng vào 4 lít (1 gallon) nước; hoặc trộn 5 mL (1 thìa cà phê) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 cốc) nước. Để chất khử trùng tiếp xúc với bề mặt hoặc đồ dùng trong ít nhất 1 phút trước khi để tự khô trong không khí
  - Sử dụng công cụ Máy tính Pha loãng Chlorine FOODSAFE (FOODSAFE Chlorine Dilution Calculator) của B.C. để tính nồng độ chất khử trùng thích hợp dựa trên nồng độ của sản phẩm thuốc tẩy của bạn  
[www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html](http://www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html)
2. **Tiệt trùng sữa trong nồi đun cách thủy:** Đặt sữa thô vào phần trên của nồi đun cách thủy. Dần dần tăng nhiệt độ của sữa lên 74°C (165°F) hoặc nóng hơn và giữ sữa ở nhiệt độ này trong ít nhất 15 giây. Khuấy thường xuyên để giữ cho tất cả sữa có cùng nhiệt độ. Lưu ý: Làm nóng quá mức có thể làm thay đổi hương vị sữa. Lưu ý: Không sử dụng lò vi sóng để tiệt trùng sữa tại nhà vì sữa sẽ nóng không đều
  3. **Đảm bảo nhiệt độ đạt 74°C:** Kiểm tra nhiệt độ của sữa thường xuyên bằng nhiệt kế thực phẩm sạch và đã được khử trùng. Đặt nhiệt kế

vào khoảng hai phần ba bình sữa; không tựa nhiệt kế vào thành bình hoặc đáy bình. Nếu bạn thấy nhiệt độ đã giảm xuống dưới 74°C (165°F), hãy tăng nhiệt độ lên 74°C (165°F) hoặc cao hơn và bắt đầu cài lại hẹn giờ 15 giây

4. **Làm nguội sữa:** Làm nguội sữa nhanh chóng bằng cách đặt phần trên của nồi đun cách thủy vào chậu nước đá. Khuấy thường xuyên để giúp sữa nguội nhanh hơn cho đến khi sữa đạt 20°C (68°F) hoặc lạnh hơn
5. **Cho sữa vào chai:** Rót sữa đã nguội vào các chai đã được khử trùng. Nhanh chóng cho chúng vào tủ lạnh để làm lạnh sữa xuống còn 4°C (40°F) hoặc lạnh hơn. Trong điều kiện lý tưởng, sữa được tiệt trùng tại nhà có thể để trong tủ lạnh tới 2 tuần

### Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về an toàn sữa, hãy truy cập [www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety) hoặc liên lạc với cơ quan An toàn Thực phẩm và Sức khỏe Môi trường của BCCDC (BCCDC Food Safety and Environmental Health) theo địa chỉ [fpinfo@bccdc.ca](mailto:fpinfo@bccdc.ca).



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.